



Speiseplan im Jahre 2025 ☺

Lust auf Zukunft...?

27.01.-31.01.2025



| | | |
|---------------------------|---|--|
| Montag | <p>Milchreis mit Milch oder mal vegan mit Kokosmilch gekocht-LECKER! dazu Kirschen, Apfelmark ⁽⁶⁾ und Mangosauce B C Für alle diejenigen, die nicht so gern Milchreis mögen wie wir gibt es einen leckeren Kartoffel-Möhreneintopf mit Blattpetersilie, dazu Baguette A' B C E I J</p> | <p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Himbeer-Joghurt A B C E I J K</p> |
| Dienstag | <p>„Spaghetti Polpette mal anders“ mit Tomatensauce, dazu vegetarische „No Meatballs“ und Hirten- oder Reibekäse A' H J Alternativ: Penne mit orientalisches angehauchter Tomatensauce, dazu Kräuterpesto, gebratene Zucchini und Auberginen (ohne Pesto vegan) A' I J</p> | <p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A B C E I J K</p> |
| Mittwoch | <p>„mamas Falafel Teller“ Kichererbsenbällchen mit Gurken-Joghurtsauce, dazu Sesam, Reis, Grillgemüse, Fladenbrot, Hirtenkäse und Salat A' B C E I J L</p> | <p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Obst / Smoothies A B C E I J K</p> |
| Donnerstag | <p>„Veg & Chips“ verschiedene Gemüse-Nuggets mit leckeren Dips ^(2,6,11), dazu Corn Ribs (gegrillte Maiskolben), Grillgemüse, Kartoffelspalten oder Gerstoni A' B C E I J K</p> | <p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Hausgebackener Kuchen, (auch Vollkorn) A B C E I J K</p> |
| „Verschnauf-pause“ | <p>Heute findet eine Ferienbetreuung mit Mittagessen statt! Wir sehen uns im nächsten Halbjahr ☺</p> | <p>Eure mamas canteen</p> |

H-Milch, Reis, Milchreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, Erbsen, frische Möhren für Euch immer in **BIO** Qualität, biozertifiziert durch **DE-ÖKO-039 (GfRS)**

Allergiker bitte **VOR** dem Essen am Tresen melden!
Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind leider noch nicht Bio.

Jörg Wieckenberg, Okan Saiti und das gesamte mamas canteen-Küchenteam
wünschen allen Schülerinnen und Schülern, sowie Kolleginnen und Kollegen
einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!



Änderungen behalten wir uns vor ;-)

© Jörg Wieckenberg 2025