



Speiseplan 14.04. – 18.04.2025



Montag	Pasta mit roter Linsenbolognese, dazu Oliven ⁽⁸⁾ , Hirtenkäse und gebratene Zucchini (ohne Hirtenkäse vegan) ^{A' B C J} Alternativ: Farfalle mit Frischkäsesauce, hausgemachtem Möhrenpesto, Blattpetersilie und Gemüse ^{A' B C I J}	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Himbeer-Joghurt ^{A B C E I J K}
Dienstag	Putenschnitzel „Wiener Art“ mit Zitrone, Steckrüben-Möhrenstampf, zerlassener Butter und Würfelpommes ^{A' B C E J} Vegetarisch: „Schnitzel vom Feld“ mit Zitrone, dazu Gemüseauswahl und Salzkartoffeln ^{A' B C E J}	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst ^{A B C E I J K}
Mittwoch	Frühlings-Gemüsepfanne mit Mais, Zuckerschoten und frischem Spargel dazu Frühlingsquark, Gerstentorte und Pellkartoffeln ^{B C E J} Alternativ: Italienische Gerstentortepfanne (Gerste) mit Grillgemüse und Tomaten, dazu Mozzarella, rotes Pesto und geröstete Mandeln ^{A' B C E I J}	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Obstauswahl ^{A B C E I J K}
Donnerstag	„Mamas Döner Teller“ mit Hähnchengyros oder Gemüse-Sojagyros, dazu frisches Fladenbrot, Reis, Hirtenkäse, verschiedene Saucen ^(2,6,11) und viel Salat ^{A' B C E H I J K}	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Hausgemachte Smoothies (vegan) ^{A B C E I J K}
Karfreitag	Heute bleibt die mamas canteen geschlossen! Wir wünschen allen „Großen“ und „Kleinen“ Frohe Ostern und bunte Feiertage ;-))	Am Dienstag sind wir wieder für Euch da!

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