



# Speiseplan

## 02.06. – 06.06.2025



<b>Montag</b>	Kaiserschmarrn (auch ohne Rosinen ☺) mit Mandeln, Zwetschgenröster, Apfelkompott (6) und Zimt-Zucker <sup>A' B C E I'</sup> <b>„Überraschung“</b> Für diejenigen, die nicht so gern Kaiserschmarrn essen wie wir gibt es an diesem Tag auch die eine oder eine leckere Alternative -	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obstauswahl <sup>A' B C E I' 9 J K</sup>
<b>Dienstag</b>	<b>„Lasagne al Forno“</b> mit Sauce Bolognese (Rind) oder vegetarisch mit Käse und Bechamel überbacken, dazu Tomatensauce <sup>A' B C J</sup> Alternativ: Pasta mit leckeren Pesto Variationen und gebratenen Champignons <sup>A' B C I J</sup>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / hausgemachte Smoothies <sup>A' B C E I' 9 J K</sup>
<b>Mittwoch</b>	<b>Bauernfrühstück</b> Röstkartoffeln mit Rührei gebraten, dazu Sour Cream, Kirschtomaten, Mais, Gewürzgurke und Rote Bete <sup>B C E J K</sup> Alternativ: <b>„Phad Thai“</b> Thailändische Bratnudeln mit viel knackigem Gemüse, Sojasprossen, Koriander, gehackten Cashews und Limette (vegan) <sup>A' H I' J L</sup>	Salat, Dressing (2,6,11) / Vanillapudding mit frischen Erdbeeren <sup>A' B C E I' 9 J K</sup>
<b>Donnerstag</b>	Geflügel-Köttbullar oder vegetarische Bällchen, dazu Rahmsauce, Preiselbeeren, Gemüseauswahl und Kartoffelrösti <sup>A' B C E H J</sup> Vegetarisch: Kartoffel-Frischkäsetaschen und Mais-Lauch Rösti mit Kräuterquark und Gemüseauswahl, dazu Reis <sup>A' B C J</sup>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <sup>A' B C E I' 9 J K</sup>
<b>Freitag</b>	<b>Lachsfrikadelle</b> oder gratiniertes Gemüse aus dem Ofen, dazu Sauce Hollandaise, frischer Spargel oder grünes Erbsenpüree und Salzkartoffeln <sup>B C E F J</sup>	Salat, Dressing (2,6,11) / American Pancakes mit Apfelmus <sup>A' B C E I' 9 J K</sup>

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