

# SPEISEPLAN

der Peter-Lenné-Oberschule (OSZ), Schulbetriebskantine „Café Sehnsucht“  
Hartmannsweilerweg 29, 14163 Berlin

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>1. Woche</b> 03.01.2022 bis 07.01.2022	Couscous-Rinder-Hack-Pfanne	Hähnchen in Tomatencreme	Rotes Rindfleisch-Curry mit Erdnüssen	Putengeschnitztes mit Bandnudeln	Kokos-Limetten-Fisch (Seelachs)
	Penne all'arrabiate mit Auberginen	Kichererbsen Eintopf (vegan)	Gelbes Blumenkohlcurry (vegan)	Jambalaya – Reisgericht (vegan)	Bunter Gemüseintopf (vegan)
<b>2. Woche</b> 10.01.2022 bis 14.01.2022	Indisches Hähnchen-Dal mit Spinat und rote Linsen	Bunter Rinder-Hackfleisch-Gemüse-Eintopf	Hähnchenkeule mit Jollof-Reis (Tomatenreis)	Fischeintopf (Seelachsfilet)	Rindertopf mit Gemüse und Früchten
	Gebr. China Nudeln mit Gemüse	Weiße Bohnen mit Tomatensoße (vegan)	Couscous mit Gemüseragout (vegan)	Gemüse-Lasagne	Reis-Gemüse-Pfanne (vegan)
<b>3. Woche</b> 17.01.2022 bis 21.01.2022	Persischer roter Reis mit Rinderhack und Granatäpfeln	Tandoor-Hähnchen in Tomatensauce	Paprika-Zwiebel-Rindergulasch	Mexikanische Reispfanne mit Hähnchen	Tortelloni mit Erbsen und Thunfisch
	Makkaroni-Auflauf „Mexiko“	Erdnusseintopf (vegan)	Penne mit Gorgonzola-Spinat Soße	Champignon-Ragout mit Tofu (vegan)	Bunte Kartoffelpfanne (vegan)
<b>4. Woche</b> 24.01.2022 bis 28.01.2022	Hähnchen-Erdnuss-Gulasch	Weißkohl-Auflauf mit Rinderhack	Hähnchenbrust in Estragon-Senf-Sauce	Grünes Kokoscurry mit Rinderstreifen	Fruchtiges Fisch mit Gemüse (Seelachs)
	Tabbouleh (Couscous mit Gemüse) vegan	Gemüsepfanne (vegan)	Ofenkartoffel mit Radieschen-Quark	Provenzalisches Backofengemüse (vegan)	Bratreis mit Minz-Joghurt-Sauce

Gerne nehmen wir Ihre Bestellung telefonisch unter der Nummer: 0176 20108259 entgegen. Öffnungszeiten: 7:30 bis 14:30 Uhr

Außerdem bieten wir täglich zwei verschiedene frische Salate z.B. Feldsalat, Eisberg, Bulgursalat, Nizza, Rucola, gemischten Salat – natur, Thunfisch oder Schafskäse dazu Essig-Öl oder Joghurt Dressing. Rohkostschale mit Dip. Reichhaltig belegte Brötchen und Vollkornbrot, z.B. belegte mit Wurst, Käse, Eier, Frischkäse oder Magerquark mit Kräutern. Obstquark, Power-Müsli und Obst.

Blau: Hauptspeise    
 Grün: Vegetarisch    
 Lila: vegan    
Zusammensetzung: Siehe Ordner „Zutaten“, ausliegend in der Mensa

**Hinweis: Brühen und Fonds bereiten wir täglich selber und verwenden nur frische Zutaten**