



Speiseplan



14.07. – 18.07.2025	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	„Cordon Bleu“ vom Hähnchen oder Veggie mit Mischgemüse in Rahm und Petersilienkartoffeln <i>A' B C J</i>	Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten und leckeren Saucen) <i>A' B C E F J</i>	Pfannkuchen „süß oder salzig“ mit Apfelkompott, Vanillasauce und Zimt/Zucker oder mit Parmesan, Gemüse und Pesto <i>A' B C E J</i>	Vegane Gemüsefrikadellen „veerklärig“ 4 verschiedene Gemüse- Hafer Frikadellen mit leckeren Saucen, Kartoffelpüree oder Reis <i>A' B C E J</i>	MSC-Fischfilet in Knusperpanade oder „Fischfrikadelle vom Feld“ dazu Frischkäsedip (2,6,11), Rote Bete- Süßkartoffelgemüse oder Erbsen und Kartoffeln <i>A' B C E F J</i>
Essen II	Salatbar Knackige Salate und Dressings (2,6,11) zum Selber zusammenstellen dazu Vollkornbaguette <i>A B C E I J</i>	Bami Goreng Indonesische Bratnudeln (vegetarisch) mit Ei, Karotte, Chinakohl, dazu Sojasauce, Sprossen und Korander <i>A E H I J</i>	Überraschungssuppe Als Alternative gibt es eine leckere vegetarische Suppe, dazu Baguette <i>A' B C J</i>	Mediterrane Gemüsepfanne mit viel frischem Gemüse und Kräutern dazu Reis und Tomatensauce (vegan) <i>J</i>	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungs- essen -
Salat	Chinakohl mit Honig- Sesamdressing <i>H J L K</i>	Rucolasalat mit Kirschtomaten <i>K</i>	Omas Nudelsalat mit Erbsen und Mayo (2,6,11) <i>A' B C E J</i>	Mais-Paprikasalat mit Frühlingslauch <i>J K</i>	Gemischter Salat, Dressing (2,6,11) <i>B C E J K</i>
Obst/Dessert	Mammas Joghurtspeise mit Mango und Vanilla <i>B C</i>	Wassermelone -	Obst Variation -	Götterspeise mit Vanillasauce <i>B C</i>	Frischkäsecreme mit Himbeermark <i>B C</i>

Zusätzlich zum Speisenangebot bieten wir wenn möglich ein Pastabuffet mit leckerer Pasta, verschiedenen Saucen, Pesto, Gemüse und Käse an.

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

Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen

Änderungen behalten wir uns vor ;-)

Menschen mit Allergien bitte VOR dem Essen am Tresen melden

Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind 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!



© Jörg Wieckenberg 2025