



Speiseplan



06.10. – 10.10.2025	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten und leckeren Saucen) <i>A' B C E F k J</i>	Herbstlicher Linseneintopf mit Kartoffel- und Gemüswürfeln, Petersilie, dazu Brot (vegan) <i>A' J</i>	„Cordon Bleu“ vom Hähnchen mit Mischgemüse in Rahm, dazu Petersilienkartoffeln <i>A' B C J</i>	Köttbullar (Rind) mit Rahmsauce oder Kartoffel- Frischkäsetaschen, dazu Preiselbeeren, Gemüseauswahl und Kartoffelrösti <i>A' B C E J</i>	MSC-Fischfilet oder veg. „Vischfilet“ mit Zitrone, dazu Spitzkohlgemüse mit Kürbis, Champignons, Bulgur, Reis und Joghurtsauce <i>A' B C F J</i>
Essen II	Buchstabensuppe mit viel frischem Gemüse, dazu Buchstabennudeln, Kartoffelwürfel und frisches Baguette <i>A' J</i>	Rotes Thai Curry mit viel knackigem Gemüse in Currysauce, Kokosmilch, dazu Sojasprossen, Koriander und Gerstoni oder Reis <i>A' H J L</i>	Vegetarisches Käseschnitzel mit Gemüseauswahl, dazu Salzkartoffeln <i>A' B C J</i>	Graupenrisotto mit Kürbis und Rucola, dazu gebratene Champignons und Parmesan <i>A' B C J</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
Salat	Tomatensalat mit roten Zwiebeln <i>J K</i>	Chinakohlsalat mit Ingwer-Sesamdressing (vegan) <i>H J L</i>	„Cesars Salad“ Römersalat mit Parmesandressing (2,6,11) <i>B C E J K</i>	Salat mit American Dressing (2,6,11) <i>B C E K</i>	Mais-Paprikasalat <i>B C E J</i>
Obst/Dessert	Frucht-Joghurt <i>B C</i>	Hausgemachte Smoothies (vegan) -	Obst -	Pudding Auswahl <i>A B C k</i>	Cheesecake Dessert mit Himbeermark <i>B C</i>

Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen.

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

Änderungen behalten wir uns vor ;-)

**H-Milch, Reis, Milchreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, Erbsen, frische Möhren
sind 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!

© Jörg Wieckenberg 2025