



Speiseplan



22.09. – 26.06.2025	Montag	Dienstag	Mittwoch	Tag der Schulverpflegung	Freitag
Essen I	Nudelaufauf mit Gouda gratiniert, dazu eine Gemüseauswahl und Tomaten-Basilikumsauce <i>A' B C E J</i>	Chili Con oder Sin Carne mit Rinderhack oder Soja, Bohnen, Tomaten, Mais und Schmand, Koriander, dazu Reis und Baguette <i>A' B C H J</i>	MSC-Fischfilet natur oder gebacken mit Sauce Hollandaise, dazu frischer Blumenkohl und Salzkartoffeln <i>A' B C E F J</i>	„Gemüse Tajine“ geschmortes Gemüse mit Kichererbsen, Süßkartoffeln, Aprikosen und Tomaten, dazu CousCous <i>A' B C E J</i>	„Pizzatag“ Verschiedene Pizzen Salami, Hawaii, Margherita, Verdura, usw. zum selber zusammenstellen <i>A' B C F J</i>
Essen II	Eier in Senfsauce, dazu Blattspinat und Petersilienkartoffeln <i>B C E J K</i>	Salatbar Knackige Salate und Dressings zum Selber zusammenstellen dazu Vollkornbaguette <i>A' B C E J K</i>	Blumenkohl-Käse Medaillon mit Sauce Hollandaise, Gemüse und hausgemachtem Kartoffelpüree <i>A' B C E J</i>	Holsteiner Kartoffeleintopf mit Wurzelgemüse und Schnittlauch, dazu Creme-Fraiche und Bauernbrot <i>B C J K</i>	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungssessen -
Salat	Tomate-Mozzarella mit Basilikum <i>B C K</i>	Mexikanischer Salat mit Koriander -	Kopfsalat mit Zitronensahne <i>B C J K</i>	Apfel-Möhren Rohkost -	Salat mit Frenchdressing (2,6,11) <i>B C J K</i>
Obst/Dessert	Erdbeer-Joghurt <i>B C</i>	Obstsalat -	Hausgebackener Kuchen <i>A B C E I</i>	Obst -	Dessert -

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