



Speiseplan



10.11. – 04.11.2025	Montag	Dienstag	Mittwoch	„Dönerstag“	Freitag
Essen I	Pfannkuchen „süß oder salzig“ mit Apfelkompott (6), Vanillesauce und Zimt/Zucker oder mit Parmesan, Gemüse und Pesto A' B C E I' J	Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse und leckeren Saucen) A' B C E F J K	Rinderfrikadelle, dazu leckere Bratensauce, Apfelrotkohl (6), Petersilienkartoffeln oder Kartoffelknödel mit Bröselbutter A' B C E J K	„Mammas Döner“ im Fladenbrot mit Hähnchengyros oder Gemüse-Sojagyros, dazu Hirtenkäse, verschiedene Saucen (2,6,11) und viel Salat A' B C E H I' J K	MSC-Seelachs „Bordelaise“ oder Gemüse unter der Kräuterkruste mit Tomatensauce, dazu grüne Bohnen und Reis oder Kartoffelgnocchi A' B C E F
Essen II	Kabuli Palau Afghanische Reispfanne mit Gemüse, Rosinen, Mandeln und Blattspinat A' B C E I' J	mammas Bowl verschiedenes Gemüse, Hummus, Linsen und eine Salatauswahl mit leckeren Saucen, dazu Reis und Bulgur A' B C E I'-	Gratinierte Süßkartoffeln und Sellerie mit Haselnussbutter, dazu Rosenkohl oder Rotkohl (6) und Salzkartoffeln A' B C E J	Maiscremesuppe, dazu Reiseinlage, Croutons und Baguette A' B C J	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
Salat	Gemüsesticks mit Kräuterquark B C E J K	Linsensalat B C E J K	Endiviensalat mit Senf- Sauerrahmdressing B C E J K	Türkischer Bulgursalat mit Cacik A B C J	Rohkostsalat H J L
Obst/Dessert	Obst -	Kirschquark mit Schokostreuseln B C	Rote Grütze mit Vanillesauce B C	Hausgemachte Smoothies -	Hausgemachtes Popcorn -

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

Änderungen behalten wir uns vor ;-)

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, 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 mammas canteen-Küchenteam wünschen allen Schülerinnen und Schülern,
sowie Kolleginnen und Kollegen einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!

© Jörg Wieckenberg 2025