



Speiseplan



| 22.06.– 26.06.2026 | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|-----------------------|---|--|--|---|--|
| Essen I | „Cordon Bleu“ vom Hähnchen oder Veggie mit Mischgemüse in Rahm und Petersilienkartoffeln <i>A¹ B C J</i> | Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten und leckeren Saucen) <i>A¹ B C E F K J</i> | Pfannkuchen „süß oder salzig“ mit Apfelkompott, Vanillasauce und Zimt/Zucker oder mit Parmesan, Gemüse und Pesto <i>A¹ B C E J^β</i> | Vegane Gemüsefrikadellen 4 verschiedene Gemüse-Hafer Frikadellen mit leckeren Saucen, Kräutern, Kartoffelpüree Variationen oder Reis <i>A¹ 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>A¹ 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>A¹ 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 Überraschungessen - |
| 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>A¹ 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 Vanille <i>B C</i> | Dessert - | Melonen Variation - | Rote Grütze mit Vanillasauce <i>B C</i> | Frischkäsecreme 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 mammas canteen-Küchenteam wünschen allen Schülerinnen und Schülern, sowie Kolleginnen und Kollegen einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!

© Jörg Wieckenberg 2026