



# Speiseplan

## „Bella Italia“



| 30.06. –<br>04.07.2025 | Montag                                                                                                                                                  | Dienstag                                                                                                                                       | Mittwoch                                                                                                                                                        | Donnerstag                                                                                                                      | Freitag                                                                                                                                               |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Essen I</b>         | <b>„Pasta e Basta“</b><br>(Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse, Pesto und leckeren Saucen)<br><i>A' B C E F J</i> | <b>„Involtini di Pollo“</b><br>Gefüllte Hähnchenroulade mit Mozzarella und Tomaten, dazu Brokkoli oder Linsengemüse und Reis<br><i>A B C J</i> | <b>„Salmone“</b><br>Lachsfilet mit Zitrone, Kräutern und Olivenöl gebraten, mit Gemüse und Tomatensauce, dazu Rosmarinkartoffeln oder Polenta<br><i>B C F J</i> | <b>„Ragù di Tacchino“</b><br>Putenragout mit Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch, dazu Gemüse, Rösti oder Kartoffeln<br><i>E, J</i> | <b>„Pizza Mi Amore“</b><br>Verschiedene Pizzen Salami, Prosciutto, Margherita, Spinaci, Verdura, uvm. zum selber zusammenstellen<br><i>A' B C E J</i> |
| <b>Essen II</b>        | <b>„Focaccia“</b><br>Knuspriger Fladen mit Gemüse topping, frischem Kräutern und Mozzarella, dazu Salat<br><i>A' B C I'</i>                             | <b>„Risotto“</b><br>Gerstori Risotto mit Spinat und Tomaten, dazu Parmesan und Grillgemüse<br><i>B C J</i>                                     | <b>Käse-Soufflé</b><br>mit Peperonata (Paprika-Gemüse), Rucola, Tomatensauce und Beilagen<br><i>A' B C E J</i>                                                  | <b>Minestrone</b><br>Vegetarische Gemüsesuppe mit Tomate und Nudeln, dazu Ciabatta<br><i>A' B C J</i>                           | <b>„Grab a snack“</b><br>Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen<br>-                                                                           |
| <b>Salat</b>           | Aufgrund der Vielfalt                                                                                                                                   | an Salaten, Antipasti                                                                                                                          | und Dolce in der                                                                                                                                                | italienischen Küche                                                                                                             | bieten wir täglich                                                                                                                                    |
| <b>Obst/Dessert</b>    | verschiedene                                                                                                                                            | Varianten der                                                                                                                                  | mediterranen Welt an.                                                                                                                                           | Viel Spaß dabei!                                                                                                                | Eure mamas canteen                                                                                                                                    |

H-Milch, Reis, Milcreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, TK-Erbesen, 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 ;-)

**Allergiker 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