



# Speiseplan



| 14.07. –<br>18.07.2025 | Montag                                                                                                                                    | Dienstag                                                                                                                                                   | Mittwoch                                                                                                                                                    | Donnerstag                                                                                                                                                                                            | Freitag                                                                                                                                                                                        |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Essen I</b>         | <b>„Cordon Bleu“</b><br>vom Hähnchen<br>oder Veggie mit<br>Mischgemüse in Rahm<br>und<br>Petersilienkartoffeln<br><i>A' B C J</i>         | <b>Pastabar</b><br>( Bedient Euch selbst an<br>der Pastabar mit<br>verschiedenen<br>Nudelsorten und<br>leckeren Saucen)<br><i>A' B C E F [x] J</i>         | Pfannkuchen<br>„süß oder salzig“<br>mit Apfelkompott,<br>Vanillasauce und<br>Zimt/Zucker oder<br>mit Parmesan, Gemüse<br>und Pesto<br><i>A' B C E [3] J</i> | <b>Vegane<br/>Gemüsefrikadellen<br/>„veerklörig“</b><br>4 verschiedene Gemüse-<br>Hafer Frikadellen<br>mit leckeren Saucen,<br>Kräutern, Kartoffelpüree<br>Variationen oder Reis<br><i>A' B C E J</i> | MSC-Fischfilet in<br>Knusperpanade oder<br>„Fischfrikadelle vom<br>Feld“ dazu Frischkäsedip<br>(2,6,11), Rote Bete-<br>Süßkartoffelgemüse<br>oder Erbsen und<br>Kartoffeln <i>A' B C E F J</i> |
| <b>Essen II</b>        | <b>Salatbar</b><br>Knackige Salate und<br>Dressings (2,6,11) zum<br>Selber zusammenstellen<br>dazu Vollkornbaguette<br><i>A B C E I J</i> | <b>Bami Goreng</b><br>Indonesische Bratnudeln<br>(vegetarisch) mit Ei,<br>Karotte, Chinakohl, dazu<br>Sojasauce, Sprossen<br>und Korander <i>A E H I J</i> | <b>Überraschungssuppe</b><br>Als Alternative gibt es<br>eine leckere<br>vegetarische Suppe,<br>dazu Baguette<br><i>A' B C J</i>                             | Mediterrane<br>Gemüsepfanne<br>mit viel frischem Gemüse<br>und Kräutern<br>dazu Reis und<br>Tomatensauce (vegan) <i>J</i>                                                                             | „Grab a Snack“<br>Verschiedene Snacks<br>als Überraschungs-<br>essen<br>-                                                                                                                      |
| <b>Salat</b>           | Chinakohl<br>mit Honig-<br>Sesamdressing <i>H J L K</i>                                                                                   | Rucolasalat mit<br>Kirschtomaten<br><i>K</i>                                                                                                               | Omas Nudelsalat<br>mit Erbsen und Mayo<br>(2,6,11) <i>A' B C E J</i>                                                                                        | Mais-Paprikasalat mit<br>Frühlingslauch<br><i>J K</i>                                                                                                                                                 | Gemischter Salat,<br>Dressing (2,6,11)<br><i>B C E J K</i>                                                                                                                                     |
| <b>Obst/Dessert</b>    | Mammas Joghurtspeise<br>mit Mango und Vanilla<br><i>B C</i>                                                                               | Wassermelone<br>–                                                                                                                                          | Obst Variation<br>–                                                                                                                                         | Götterspeise<br>mit Vanillasauce<br><i>B C</i>                                                                                                                                                        | Frischkäsecreme mit<br>Himbeermark<br><i>B C</i>                                                                                                                                               |

H-Milch, Reis, Milchreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, Erbsen, 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 ;-)

**Menschen mit Allergien bitte VOR dem Essen am Tresen melden**

Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind 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