



Speiseplan



08.09. – 12.09.2025	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	„Frühlingsrollen-Variationen“ mit Gemüsefüllung, dazu Bratreis, Gemüse, Sojasauce, und Sweet Chilisauce <i>H¹ J L</i>	„Spaghetti Bolognese“ (Rindfleisch) mit Tomaten, Gemüsewürfeln und Reibekäse <i>A¹ B C 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>	Putenpfanne „Jäger Art“ in Sahnesauce, dazu Champignons, Gemüse und Spätzle <i>A¹ B C E J</i>	Fischstäbchen mit Sauce Tatar (2,6,11) oder Gemüsefrikadellen, dazu Erbsengemüse und hausgemachtes Kartoffelpüree <i>A¹ B C E F J</i>
Essen II	Rotes Thai-Curry dazu Bio-Tofu, Gemüse, Sojasproun, Koriander und Reis (vegan) <i>H¹ J L</i>	Ravioli mit Käsefüllung, dazu gebratenes Gemüse, Kirschtomaten, Pesto, Rucola und Parmesan <i>A¹ B C E J^β</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 Überraschungs- essen -
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 Vanilla <i>B C</i>	Wassermelone –	Obst Variation –	Götterspeise mit Vanillasauce <i>B C</i>	Friskäsecreme mit Himbeermark <i>B C</i>

H-Milch, Reis, Milcreis, 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

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!



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 2025