



Speiseplan



15.09. – 19.09.2025	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	„Penne Napoli“ mit fruchtiger Tomatensauce, dazu gebratenes Gemüse, Pesto und Käse A' B C J	Knusprige Hähnchenkeule mit Rahmsauce, Erbsen und Möhren, dazu Petersilienkartoffeln A' B C J	„ Burger Day “ Rind, Veggie oder Vegan zum selber bauen mit vielen Beilagen, Saucen, Salat und Kartoffelspalten A' B C E J	Rahmspinat mit frischem Rührei, dazu wahlweise frische Kräuter und Tomatenwürfel, Kartoffelrösti A' B C E J	Lachsfilet „Provencale“ mit Ratatouillegemüse, frischen Kräutern und Tomatensauce, dazu Reis oder Polenta B C F J
Essen II	„Pasta Alfredo“ mit Käsesauce, dazu Tomatenwürfel und Blattpetersilie A' B C J	Pellkartoffeln mit hausgemachtem Kräuterquark, gehacktem Ei und Kressesalat B C E J	„ mammas Bowl Bar “ Stellt Euch eure eigene leckere Bowl zusammen und wählt aus leckeren Salaten, Gemüse, Linsen, Reis, vielen Beilagen, Saucen und Toppings A' B C E K J K L	Karotten-Ingwersuppe mit Kokosmilch und Koriander, dazu Reis und Baguette (vegan) H J	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungssessen -
Salat	Tomate-Mozzarella mit Basilikum B C K	Gemischter Salat mit Sylter Dressing B C J K	Cole Slaw-Salat B C J K	Hirtenkäsesalat B C J	Feldsalat mit Kartoffeldressing B C J K
Obst/Dessert	Eis geht immer B C E I I-9	Kirschquark B C	Obst -	Rote Grütze mit Vanillasauce B C	Bananen-Shake B C

H-Milch, Reis, Milchreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, TK-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 mammas 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