



Speiseplan

„Bella Italia“



29.06. – 03.07.2026	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	„Pasta e Basta“ (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse, Pesto und leckeren Saucen) <i>A' B C E F J</i>	„Involtini di Pollo“ Gefüllte Hähnchenroulade mit Mozzarella und Tomaten, dazu Brokkoli oder Linsengemüse und Reis <i>A B C J</i>	„Salmone“ Gebackene Lachsfiletstücke mit Zitrone und frischen Kräutern, dazu Gemüse, Tomatensauce, Rosmarinkartoffeln oder cremige Polenta <i>B C F J</i>	„Ragù di Tacchino“ Putenragout mit Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch, dazu Gemüse, Rösti oder Kartoffeln <i>A' B C E J</i>	„Pizza Mi Amore“ Verschiedene Pizzen Salami, Prosciutto, Margherita, Spinaci, Verdura, uvm. zum selber zusammenstellen <i>A' B C E F J</i>
Essen II	„Risotto“ Gerstori Risotto mit Spinat und Tomaten, dazu Parmesan und Grillgemüse <i>B C J</i>	„Cotoletta di Verdure“ Bunte Gnocchi mit Mozzarella und Tomaten, dazu Brokkoli oder Linsengemüse und Reis <i>A' B C J</i>	Käse-Soufflé mit Peperonata (Paprika-Gemüse), Rucola, Tomatensauce und Beilagen <i>A' B C E J</i>	Minestrone Vegetarische Gemüsesuppe mit Tomate und Nudeln, dazu Ciabatta <i>A' B C J</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen
Salat	Aufgrund der Vielfalt	an Salaten, Antipasti	und Dolce in der	italienischen Küche	bieten wir täglich
Obst/Dessert	verschiedene	Varianten der	mediterranen Welt an.	Viel Spaß dabei!	Eure mamas canteen

Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen.

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 mamas canteen-Küchenteam wünschen allen Schülerinnen und Schülern, sowie Kolleginnen und Kollegen einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!

© Jörg Wieckenberg 2026