



Speiseplan 08.09. – 12.09.2025



Montag	„Frühlingsrollen-Variation“ mit Gemüsefüllung, dazu Bratreis viel Gemüse, Sojasauce und Sweet Chilisauce <i>A' H I⁴ J L</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / mamas Joghurtspeise mit Mango und Vanilla <i>A B C E I J K</i>
Dienstag	„Spaghetti Bolognese“ (Rindfleisch) mit Gemüsewürfeln, Tomaten und Reibekäse <i>A' B C J</i> Vegetarisch: Ravioli mit grünem Spargel, Kirschtomaten, Rucola, Pesto, Gemüse und Parmesan <i>A' B C E J</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Wassermelone <i>A B C E I J K</i>
Mittwoch	Pfannkuchentag Pfannkuchen mit Käse, Grillgemüse und Pesto oder Pfannkuchen mit Apfelkompott ⁽⁶⁾ , Obst und Vanillasauce <i>A' B C E J</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A B C E I J K</i>
Donnerstag	Putenpfanne „Jäger Art“ in Sahnesauce, dazu Champignons, Gemüse und Spätzle <i>A' B C E J</i> Vegan: Mediterrane Gemüsepfanne mit viel frischem Gemüse und Kräutern, dazu Tomatensauce und Reis <i>J</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Götterspeise (ohne Gelatine) mit Vanillasauce <i>A B C E I J K</i>
Freitag	MSC-Fischstäbchen mit Sauce Tatar ^(2,6,11) , Buttererbsengemüse und hausgemachtem Kartoffelpüree <i>A' B C E F J</i> Vegetarisch: Hausgemachte Gemüsebratlinge mit Sauce Tatar ^(2,6,11) , Gemüse und Salzkartoffeln <i>A' B C E J</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / hausgemachte Smoothies <i>A B C E I J K</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)

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!



Änderungen behalten wir uns vor ;-)

© Jörg Wieckenberg 2025