



# Speiseplan

## 06.10. – 10.10.2025



|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                       |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Montag</b>     | <b>Pastabar</b><br>(Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Ofengemüse, Pesto, Saucen und Reibekäse) <sup>A' B C E K J</sup><br>Alternativ: Buchstabensuppe mit viel frischem Gemüse, dazu Buchstabennudeln, Kartoffelwürfel und frisches Baguette (vegan) <sup>A' J</sup> | Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> /<br>Knabbergemüse /<br>Frucht-Joghurt <sup>ABCEIJK</sup>         |
| <b>Dienstag</b>   | Rotes Thai Curry mit viel knackigem Gemüse in milder Currysauce, Kokosmilch, dazu Koriander und Gerstoni oder Reis (vegan) <sup>A' H J L</sup><br>Alternativ: Herbstlicher Linseneintopf mit Kartoffel- und Gemüsegewürfeln, Petersilie und Vollkornbaguette (vegan) <sup>A' J</sup>                  | Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> /<br>Knabbergemüse /<br>Hausgemachte Smoothies <sup>ABCEIJK</sup> |
| <b>Mittwoch</b>   | <b>„Cordon Bleu“</b> vom Hähnchen mit Putenschinken und Käse gefüllt, dazu Mischgemüse in Rahm und Petersilienkartoffeln <sup>A' B C E J</sup><br>Vegetarisches Käseschnitzel mit Gemüseauswahl, dazu Salzkartoffeln <sup>A' B C E J</sup>                                                            | Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> /<br>Knabbergemüse /<br>Obst <sup>ABCEIJK</sup>                   |
| <b>Donnerstag</b> | Köttbullar (Rind) mit Rahmsauce, Preiselbeeren, Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelrösti <sup>A' B C E J</sup><br>Vegetarisch: Kartoffel-Frischkäsetaschen mit Dip <sup>(2,6,11)</sup> , dazu Erbsen und Möhren und Kartoffelrösti <sup>A' B C E J</sup>                                                | Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> /<br>Knabbergemüse /<br>Obstvariation <sup>ABCEIJK</sup>          |
| <b>Freitag</b>    | MSC-Fischfilet mit Zitrone, dazu frisches Spitzkohlgemüse, Kürbis, Champignons und Bulgur oder Reis <sup>A' B C F J</sup><br>Vegetarisch: Quinoa-Erbsenfrikadellen, dazu Joghurtsauce, Gemüsepfanne und Bulgur oder Reis <sup>A' B C J</sup>                                                          | Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> /<br>Cheesecake Dessert mit Himbeermark <sup>ABCEIJK</sup>        |

**Allergiker bitte VOR dem Essen am Tresen melden! Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind leider noch nicht Bio.**

**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)**



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

Änderungen behalten wir uns vor ;-)