



Speiseplan 15.09. – 19.09.2025



Montag	„Penne Napoli“ mit fruchtiger Tomatensauce, gebratenes Gemüse, Basilikumpesto und Käse A¹ B C B³ J Alternativ: „Pasta Alfredo“ mit Käsesauce, dazu Gemüse, Tomatenwürfel und Blattpetersilie A¹ B C J	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Eis geht immer ⁽²⁾ A B C E I J K
Dienstag	Knusprige Hähnchenkeule mit Rahmsauce, Erbsen und Möhren, dazu Petersilienkartoffeln A¹ B C J Pellkartoffeln mit hausgemachtem Kräuterquark, gehacktem Ei und Kressesalat B C E J K	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A B C E I J K
Mittwoch	„Burger Day“ Burger (Rind, Veggie oder Vegan) zum selber bauen mit vielen Beilagen, Saucen, Salat und Kartoffelspalten A¹ B C E J „mamas Bowl Bar“ Stellt Euch eure eigene leckere Bowl zusammen und wählt aus leckeren Salaten, Gemüse, Linsen, Reis, Beilagen, Saucen und Toppings A¹ B C E J K L	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A B C E I J K
Donnerstag	Rahmspinat, dazu frisches Rührei und wahlweise frische Kräuter und Tomatenwürfel, Kartoffelrösti oder Salzkartoffeln A¹ B C E J Alternativ: Karotten-Ingwersuppe mit Kokosmilch und Koriander, dazu Reis und Baguette (vegan)	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Rote Grütze mit Vanillasauce A B C E I J K
Freitag	Lachsfilet „Provencale“ mit Ratatouillegemüse, frischen Kräutern und Tomatensauce, dazu Reis oder Polenta B C F J Vegetarisch: Kartoffelgnocchi mit Brokkoli-Gemüse, Tomatensauce und Gouda A¹ B C E J	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A B C E I J K

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 (GRS)

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