



Speiseplan

14.07. – 18.07.2025



Montag	„Cordon Bleu“ vom Hähnchen mit Putenschinken und Käse gefüllt, dazu Mischgemüse in Rahm und Petersilienkartoffeln <small>A' B C E J</small> Vegetarisches Käseschnitzel , dazu glasierte Schwarzwurzeln und Salzkartoffeln <small>A' B C E J</small>	Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / mamas Joghurtspeise mit Mango und Vanilla <small>ABCEIJK</small>
Dienstag	Pasta Mista (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse und leckeren Saucen) <small>A' B C E J</small> Alternativ: Bami Goreng indonesische Bratnudeln (vegetarisch) mit Ei, Karotte, Chinakohl, Frühlingslauch und Sojasauce, dazu Sojasprossen und Koriander <small>A' H I J L</small>	Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / Obst <small>ABCEIJK</small>
Mittwoch	Pfannkuchentag Pfannkuchen mit Käse, Grillgemüse und Pesto oder Pfannkuchen mit Apfelkompott <small>(6)</small> , und frischem Obst <small>A' B C E J</small>	Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / Melonen Variation <small>ABCEIJK</small>
Donnerstag	Vegane Gemüsefrikadellen „veerklörig“ wählt aus 4 verschiedenen Gemüse-Hafer Frikadellen, dazu leckere Saucen (warm und kalt), Gemüse, Kartoffelpüree Variationen, Kräuter und Reis <small>A' B C E J K</small>	Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Sommerliche Rote Grütze mit Vanillasauce <small>ABCEIJK</small>
Freitag	MSC-Fischfilet in Knusperpanade mit Leinsamen und Kürbiskernen oder vegane „Fischfrikadelle vom Feld“, dazu Frischkäsedip <small>(2,6,11)</small> , Rote Bete-Süßkartoffelgemüse oder Erbsen und Kartoffeln <small>A' B C E F J K</small>	Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / hausgemachte Smoothies <small>ABCEIJK</small>

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 (GfS)

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