



Speiseplan

22.09. – 26.09.2025



Montag	Nudelaufbau mit Gouda gratiniert, dazu eine große Gemüseauswahl und Petersiliensauce oder Tomatensauce A' B C E J Alternativ: Eier in milder Senfsauce, dazu Blattspinat und Petersilienkartoffeln B C E J K	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Erdbeer-Joghurt A B C E I J K
Dienstag	Chili Con Carne mit Rinderhack, Bohnen, Tomaten, Mais und Schmand, dazu Reis und Baguette A' B C J Vegetarisch: Chili Sin Carne mit Bio-Soja, Bohnen, Tomaten, Mais und Schmand, dazu Reis und Baguette A' B C H J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obstsalat A B C E I J K
Mittwoch	MSC-Backfisch mit Sauce Hollandaise, dazu frischer Blumenkohl und Kartoffelpüree A' B C E F J Vegetarisch: Blumenkohl-Käsemedaillon mit Sauce Hollandaise, Gemüse und Salzkartoffeln A' B C E J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / hausgebackener Kuchen A B C E I J K
Tag der Schulverpflegung	„ Gemüse Tajine “ geschmortes Gemüse mit Kichererbsen, Süßkartoffeln, Aprikosen und Tomaten, dazu CousCous A' B C I J Alternativ: Holsteiner Kartoffeleintopf mit Wurzelgemüse und Schnittlauch, dazu Creme-Fraiche und Bauernbrot A' B C I I-4 J K	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A B C E I J K
Freitag	„ Pizzatag “ Verschiedene Pizzen z.B. Salami, Hawaii, Margherita, Verdura... zum selber zusammenstellen A' B C J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A B C E I J K

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 mammias 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 ;-)