



# Speiseplan

## 29.09. – 03.10.2025



|                                  |  |  |
|----------------------------------|--|--|
| <b>Montag</b>                    | <p>Kaiserschmarrn (ohne Rosinen) mit Mandeln, Zwetschgenröster, Apfelkompott<sup>(6)</sup> und frischem Obst <span style="float: right;">A' B C E I I'</span></p> <p>Für diejenigen, die nicht so gern Kaiserschmarrn essen wie wir gibt es eine fruchtige Kürbis-Apfelsuppe mit einem Hauch Curry, dazu frisches Baguette (vegan) <span style="float: right;">A' B C J</span></p> | <p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Obst <span style="float: right;">A B C E I J K</span></p>                             |
| <b>Dienstag</b>                  | <p>„Lasagne al Forno“ mit Sauce Bolognese (Rind) und Käsesauce überbacken, dazu Tomatensauce <span style="float: right;">A' B C J</span></p> <p>Vegetarisch: „Lasagne al Forno“ mit Spinat und Hirtenkäse überbacken, dazu Tomatensauce <span style="float: right;">A' B C J</span></p>  | <p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Bananenquark mit Schokostreuseln <span style="float: right;">A B C E I J K</span></p> |
| <b>Mittwoch</b>                  | <p>Chicken Nuggets mit leckeren Dips Sesam-Möhren und hausgemachten Kartoffelspalten <span style="float: right;">A' B C E J K L</span></p> <p>Vegetarisch: Gemüse Nuggets, dazu Maiskolben in Butter, Gemüse, Salzkartoffeln und Sour Cream <span style="float: right;">A' B C E J K L</span></p>  | <p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Obst <span style="float: right;">A B C E I J K</span></p>                             |
| <b>Donnerstag</b>                | <p>Tomatensuppe (vegan), dazu Creme-Fraiche, Basilikumpesto, Croutons, Reis und frische Baguette Variationen <span style="float: right;">A' B C J</span></p> <p>Alternativ: Süßkartoffelcurry mit roten Linsen und Gemüse, dazu Koriander und Basmatireis <span style="float: right;">H J L</span></p>   | <p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Frischer Obst-Crumble mit Vanillasauce <span style="float: right;">A B C E I J K</span></p>           |
| <b>Tag der Deutschen Einheit</b> | <p>Heute bleibt die mammascanteen geschlossen<br/>Wir wünschen allen „Großen“ und „Kleinen“ einen schönen Feiertag ☺</p>   | <p>Montag sind wir wieder für Euch da</p>  |

**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 mammascanteen-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 ;-)