



Speiseplan 14.07. – 18.07.2025



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