



# Speiseplan



| 08.09. – 12.09.2025 | Montag  | Dienstag   | Mittwoch   | Donnerstag  | Freitag   |
|---------------------|---|--|--|---|---|
| <b>Essen I</b>      | „Frühlingsrollen-Variationen“ mit Gemüsefüllung, dazu Bratreis, Gemüse, Sojasauce, und Sweet Chilisauce<br><i>H<sup>1</sup> J L</i> | „Spaghetti Bolognese“ (Rindfleisch) mit Tomaten, Gemüsewürfeln und Reibekäse<br><i>A<sup>1</sup> B C J</i>                             | Pfannkuchen „süß oder salzig“ mit Apfelkompott, Vanillasauce und Zimt/Zucker oder mit Parmesan, Gemüse und Pesto<br><i>A<sup>1</sup> B C E<sup>β</sup> J</i> | Putenpfanne „Jäger Art“ in Sahnesauce, dazu Champignons, Gemüse und Spätzle<br><i>A<sup>1</sup> B C E J</i>   | Fischstäbchen mit Sauce Tatar (2,6,11) oder Gemüsefrikadellen, dazu Erbsengemüse und hausgemachtes Kartoffelpüree<br><i>A<sup>1</sup> B C E F J</i> |
| <b>Essen II</b>     | Rotes Thai-Curry dazu Bio-Tofu, Gemüse, Sojasprossen, Koriander und Reis (vegan)<br><i>H<sup>1</sup> J L</i>                        | Ravioli mit Käsefüllung, dazu gebratenes Gemüse, Kirschtomaten, Pesto, Rucola und Parmesan<br><i>A<sup>1</sup> B C E<sup>β</sup> J</i> | <b>Überraschungssuppe</b><br>Als Alternative gibt es eine leckere vegetarische Suppe, dazu Baguette<br><i>A<sup>1</sup> B C J</i>                            | Mediterrane Gemüsepfanne mit viel frischem Gemüse und Kräutern dazu Reis und Tomatensauce (vegan)<br><i>J</i> | „Grab a Snack“<br>Verschiedene Snacks als Überraschungessen<br>-  |
| <b>Salat</b>        | Chinakohl mit Honig-Sesamdressing<br><i>H J L K</i>   | Rucolasalat mit Kirschtomaten<br><i>K</i>  | Omas Nudelsalat mit Erbsen und Mayo (2,6,11)<br><i>A<sup>1</sup> B C E J</i>   | Mais-Paprikasalat mit Frühlingslauch<br><i>J K</i>  | Gemischter Salat, Dressing (2,6,11)<br><i>B C E J K</i>   |
| <b>Obst/Dessert</b> | Mamas Joghurtspeise mit Mango und Vanille<br><i>B C</i>   | Wassermelone<br>-  | Obst Variation<br>-  | Götterspeise mit Vanillasauce<br><i>B C</i>   | Friskäsecreme mit Himbeermark<br><i>B C</i>   |

H-Milch, Reis, Milcreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, Erbsen, frische Möhren für Euch immer in BIO Qualität, biozertifiziert durch DE-ÖKO-039 (GfRS)

**Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen**

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 ;-)

**Menschen mit Allergien bitte VOR dem Essen am Tresen melden**

Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind noch nicht Bio.

© Jörg Wieckenberg 2025