



# Speiseplan



| 15.09. –<br>19.09.2025 | Montag                                                                                                                    | Dienstag                                                                                                                 | Mittwoch                                                                                                                                                                                                             | Donnerstag                                                                                                                                | Freitag                                                                                                                                      |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Essen I</b>         | „Penne Napoli“<br>mit fruchtiger<br>Tomatensauce,<br>dazu gebratenes<br>Gemüse, Pesto und<br>Käse <small>A' B C J</small> | Knusprige<br>Hähnchenkeule mit<br>Rahmsauce, Erbsen und<br>Möhren, dazu<br>Petersilienkartoffeln <small>A' B C J</small> | „ <b>Burger Day</b> “<br>Rind, Veggie oder Vegan<br>zum selber bauen<br>mit vielen Beilagen,<br>Saucen, Salat und<br>Kartoffelspalten <small>A' B C E J</small>                                                      | Rahmspinat mit<br>frischem Rührei,<br>dazu wahlweise<br>frische Kräuter und<br>Tomatenwürfel,<br>Kartoffelrösti <small>A' B C E J</small> | Lachsfilet „Provencale“<br>mit Ratatouillegemüse,<br>frischen Kräutern und<br>Tomatensauce,<br>dazu Reis oder Polenta <small>B C F J</small> |
| <b>Essen II</b>        | „Pasta Alfredo“<br>mit Käsesauce,<br>dazu Tomatenwürfel und<br>Blattpetersilie <small>A' B C J</small>                    | Pellkartoffeln mit<br>hausgemachtem<br>Kräuterquark,<br>gehacktem Ei<br>und Kressesalat <small>B C E J</small>           | „ <b>mamas Bowl Bar</b> “<br>Stellt Euch eure eigene<br>leckere Bowl zusammen<br>und wählt aus leckeren<br>Salaten, Gemüse, Linsen,<br>Reis, vielen Beilagen,<br>Saucen und Toppings <small>A' B C E K J K L</small> | Karotten-Ingwersuppe<br>mit Kokosmilch<br>und Koriander,<br>dazu Reis und Baguette<br>(vegan) <small>H J</small>                          | „Grab a Snack“<br>Verschiedene Snacks als<br>Überraschungessen<br>-                                                                          |
| <b>Salat</b>           | Tomate-Mozzarella<br>mit Basilikum <small>B C K</small>                                                                   | Gemischter Salat mit<br>Sylter Dressing <small>B C J K</small>                                                           | Cole Slaw-Salat <small>B C J K</small>                                                                                                                                                                               | Hirtenkäsesalat <small>B C J</small>                                                                                                      | Feldsalat mit<br>Kartoffeldressing <small>B C J K</small>                                                                                    |
| <b>Obst/Dessert</b>    | Eis geht immer <small>B C E I I-9</small>                                                                                 | Kirschquark <small>B C</small>                                                                                           | Obst<br>-                                                                                                                                                                                                            | Rote Grütze<br>mit Vanillasauce <small>B C</small>                                                                                        | Bananen-Shake <small>B C</small>                                                                                                             |

H-Milch, Reis, Milchreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, TK-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