



Speiseplan



10.11. – 04.11.2025	Montag	Dienstag	Mittwoch	„Dönerstag“	Freitag
Essen I	Pfannkuchen „süß oder salzig“ mit Apfelkompott ⁽⁶⁾ , Vanillesauce und Zimt/Zucker oder mit Parmesan, Gemüse und Pesto ^{A' B C E I' J}	Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse und leckeren Saucen) ^{A' B C E F K J}	Rinderfrikadelle, dazu leckere Bratensauce, Apfelrotkohl ⁽⁶⁾ , Petersilienkartoffeln oder Kartoffelknödel mit Bröselbutter ^{A' B C E J K}	„Mammas Döner“ im Fladenbrot mit Hähnchengyros oder Gemüse-Sojagyros, dazu Hirtenkäse, verschiedene Saucen ^(2,6,11) und viel Salat ^{A' B C E H I' J K}	MSC-Seelachs „Bordelaise“ oder Gemüse unter der Kräuterkruste mit Tomatensauce, dazu grüne Bohnen und Reis oder Kartoffelgnocchi ^{A' B C E F}
Essen II	Kabuli Palau Afghanische Reispfanne mit Gemüse, Rosinen, Mandeln und Blattspinat ^{A' B C E I' J}	mammas Bowl verschiedenes Gemüse, Hummus, Linsen und eine Salatauswahl mit leckeren Saucen, dazu Reis und Bulgur ^{A' B C E I' J}	Gratinierte Süßkartoffeln und Sellerie mit Haselnussbutter, dazu Rosenkohl oder Rotkohl ⁽⁶⁾ und Salzkartoffeln ^{A' B C E J}	Maiscremesuppe, dazu Reiseinlage, Croutons und Baguette ^{A' B C J}	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
Salat	Gemüsesticks mit Kräuterquark ^{B C E J K}	Linsensalat ^{B C E J K}	Endiviensalat mit Senf- Sauerrahmdressing ^{B C E J K}	Türkischer Bulgursalat mit Cacik ^{A B C J}	Rohkostsalat ^{H J L}
Obst/Dessert	Obst -	Kirschquark mit Schokostreuseln ^{B C}	Rote Grütze mit Vanillesauce ^{B C}	Hausgemachte Smoothies -	Hausgemachtes Popcorn -

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

Änderungen behalten wir uns vor ;-)

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)**



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!

© Jörg Wieckenberg 2025