



Speiseplan



31.08. – 04.09.2026	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	„Penne Napoli“ mit fruchtiger Tomatensauce, dazu gebratenes Gemüse, Pesto und Käse A ¹ B C J	Chili Con Carne oder Sin Carne mit Rinderhack oder Bio-Soja, Bohnen, Tomaten, Mais und Schmand, dazu Reis und Baguette A ¹ B C J	„Burger Day“ Rind, Veggie oder Vegan zum selber bauen mit vielen Beilagen, Saucen, Salat und Kartoffelspalten A ¹ B C E J	Rahmspinat mit frischem Rührei, dazu wahlweise frische Kräuter und Tomatenwürfel, Kartoffelrösti A ¹ B C E J	Lachsfilet „Provencale“ mit Ratatouillegemüse, frischen Kräutern und Tomatensauce, dazu Reis, Gnocchi oder Polenta B C F J
Essen II	„Pasta Alfredo“ mit Käsesauce, dazu Tomatenwürfel und Blatt Petersilie A ¹ B C J	Pellkartoffeln mit hausgemachtem Kräuterquark, gehacktem Ei und Kressesalat B C E J	„mammas Bowl Bar“ Stellt Euch eure eigene leckere Bowl zusammen und wählt aus leckeren Salaten, Gemüse, Linsen, Reis, vielen Beilagen, Saucen und Toppings A ¹ B C E F J K L	Karotten-Ingwersuppe mit Kokosmilch und Koriander, dazu Reis und Baguette (vegan) H J	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungessen -
Salat	Tomate-Mozzarella mit Basilikum B C K	Gemischter Salat mit Sylter Dressing B C J K	Cole Slaw-Salat B C J K	Hirtenkäsesalat B C J	Feldsalat mit Kartoffeldressing B C J K
Obst/Dessert	Eis geht immer B C E H I 9	Kirschquark B C	Obst -	Rote Grütze mit Vanillasauce B C	Bananen-Shake B C

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 mammas canteen-Küchenteam wünschen allen Schülerinnen und Schülern,
sowie Kolleginnen und Kollegen einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!

© Jörg Wieckenberg 2026