Speiseplan

14.07. – 18.07.2025	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	**„Cordon Bleu“** vom Schwein, Hähnchen oder Veggie mit Mischgemüse in Rahm und Petersilienkartoffeln *A^{I} B C J*	**Pastabar** (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten und leckeren Saucen) *A^{I} B C E F I^{x} J*	Pfannkuchen „süß oder salzig“ mit Apfelkompott, Vanillasauce und Zimt/Zucker oder mit Parmesan, Gemüse und Pesto *A^{I} B C E I^{3} J*	**Vegane Gemüsefrikadellen „veerklörig“** 4 verschiedene Gemüse-Hafer Frikadellen mit leckeren Saucen, Kräutern, Kartoffelpüree Variationen oder Reis *A^{I} B C E J*	MSC-Fischfilet in Knusperpanade oder „Fischfrikadelle vom Feld“ dazu Frischkäsedip (2,6,11), Rote Bete-Süßkartoffelgemüse oder Erbsen und Kartoffeln *A^{I} B C E F J*
Essen II	**Salatbar** Knackige Salate und Dressings (2,6,11) zum Selber zusammenstellen dazu Vollkornbaguette *A B C E I J*	**Bami Goreng** Indonesische Bratnudeln (vegetarisch) mit Ei, Karotte, Chinakohl, dazu Sojasauce, Sprossen und Korander *A E H I J*	**Überraschungssuppe** Als Alternative gibt es eine leckere vegetarische Suppe, dazu Baguette *A^{I} B C J*	Mediterrane Gemüsepfanne mit viel frischem Gemüse und Kräutern dazu Reis und Tomatensauce (vegan) *J*	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungs-essen -
Salat	Chinakohl mit Honig-Sesamdressing *H J L K*	Rucolasalat mit Kirschtomaten *K*	Omas Nudelsalat mit Erbsen und Mayo (2,6,11) *A^{I} B C E J*	Mais-Paprikasalat mit Frühlingslauch *J K*	Gemischter Salat, Dressing (2,6,11) *B C E J K*
Obst/Dessert	Mammas Joghurtspeise mit Mango und Vanilla *B C*	Wassermelone –	Obst Variation –	Götterspeise mit Vanillasauce *B C*	Frischkäsecreme mit Himbeermark *B C*

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 (GfRS)

Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen

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, 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 2025