



# Speiseplan

## 08.09. – 12.09.2025



<b>Montag</b>	„Frühlingsrollen-Variation“ mit Gemüsefüllung, dazu Bratreis viel Gemüse, Sojasauce und Sweet Chilisauce <i>A' H<sup>1</sup> J L</i>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / mamas Joghurtspeise mit Mango und Vanilla <i>ABCEIJK</i>
<b>Dienstag</b>	„Spaghetti Bolognese“ (Rindfleisch) mit Gemüsewürfeln, Tomaten und Reibekäse Vegetarisch: Ravioli mit grünem Spargel, Kirschtomaten, Rucola, Pesto, Gemüse und Parmesan <i>A' B C J</i> <i>A' B C E J</i>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Wassermelone <i>ABCEIJK</i>
<b>Mittwoch</b>	<b>Pfannkuchentag</b> Pfannkuchen mit Käse, Grillgemüse und Pesto oder Pfannkuchen mit Apfelkompott <sup>(6)</sup> , Obst und Vanillasauce <i>A' B C E J</i>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Obst <i>ABCEIJK</i>
<b>Donnerstag</b>	Putenpfanne „Jäger Art“ in Sahnesauce, dazu Champignons, Gemüse und Spätzle Vegan: Mediterrane Gemüsepfanne mit viel frischem Gemüse und Kräutern, dazu Tomatensauce und Reis <i>A' B C E J</i> <i>J</i>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Götterspeise (ohne Gelatine) mit Vanillasauce <i>ABCEIJK</i>
<b>Freitag</b>	MSC-Fischstäbchen mit Sauce Tatar <sup>(2,6,11)</sup> , Buttererbsengemüse und hausgemachtem Kartoffelpüree Vegetarisch: Hausgemachte Gemüsebratlinge mit Sauce Tatar <sup>(2,6,11)</sup> , Gemüse und Salzkartoffeln <i>A' B C E F J</i> <i>A' B C E J</i>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / hausgemachte Smoothies <i>ABCEIJK</i>

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)

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!



Änderungen behalten wir uns vor ;-)

© Jörg Wieckenberg 2025