



Speiseplan 15.09. – 19.09.2025



Montag	<p>„Penne Napoli“ mit fruchtiger Tomatensauce, gebratenes Gemüse, Basilikumpesto und Käse <small>A¹ B C ^β J</small></p> <p>Alternativ: „Pasta Alfredo“ mit Käsesauce, dazu Gemüse, Tomatenwürfel und Blattpetersilie <small>A¹ B C J</small></p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Eis geht immer ⁽²⁾ <small>A B C E I J K</small></p>
Dienstag	<p>Knusprige Hähnchenkeule mit Rahmsauce, Erbsen und Möhren, dazu Petersilienkartoffeln <small>A¹ B C J</small></p> <p>Pellkartoffeln mit hausgemachtem Kräuterquark, gehacktem Ei und Kressesalat <small>B C E J K</small></p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <small>A B C E I J K</small></p>
Mittwoch	<p>„Burger Day“ Burger (Rind, Veggie oder Vegan) zum selber bauen mit vielen Beilagen, Saucen, Salat und Kartoffelspalten <small>A¹ B C E J</small></p> <p>„mammascantien Bowl Bar“ Stellt Euch eure eigene leckere Bowl zusammen und wählt aus leckeren Salaten, Gemüse, Linsen, Reis, Beilagen, Saucen und Toppings <small>A¹ B C E ^β J K L</small></p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <small>A B C E I J K</small></p>
Donnerstag	<p>Rahmspinat, dazu frisches Rührei und wahlweise frische Kräuter und Tomatenwürfel, Kartoffelrösti oder Salzkartoffeln <small>A¹ B C E J</small></p> <p>Alternativ: Karotten-Ingwersuppe mit Kokosmilch und Koriander, dazu Reis und Baguette (vegan)</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Rote Grütze mit Vanillasauce <small>A B C E I J K</small></p>
Freitag	<p>Lachsfilet „Provencale“ mit Ratatouillegemüse, frischen Kräutern und Tomatensauce, dazu Reis oder Polenta <small>B C F J</small></p> <p>Vegetarisch: Kartoffelgnocchi mit Brokkoli-Gemüse, Tomatensauce und Gouda <small>A¹ B C E J</small></p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <small>A B C E I J K</small></p>

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 (GRS)

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 mammascantien-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