



Speiseplan 10.11. – 14.11.2025



Montag	<p>Pfannkuchen „süß oder salzig“ Pfannkuchen mit Käse, Grillgemüse und Pesto oder Pfannkuchen mit Apfelkompott ⁽⁶⁾, Obst und Vanillasauce A' B C E J</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A' B C E K J K</p>
Dienstag	<p>Pastabar Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, leckeren Saucen, Gemüse, Pesto und Käse A' B C E I' J Alternativ: mammias Bowl verschiedenes Gemüse, Hummus, Linsen und eine Salatauswahl mit leckeren Saucen, dazu Reis und Bulgur A' B C E I' -</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Kirschquark A' B C E K J K</p>
Mittwoch	<p>Rinderfrikadelle, dazu leckere Bratensauce, Apfelrotkohl ⁽⁶⁾, Salzkartoffeln oder Kartoffelknödel mit Bröselbutter A' B C J Vegetarisch: Gratinierte Süßkartoffeln und Sellerie mit Haselnussbutter, dazu Rosenkohl oder Rotkohl ⁽⁶⁾ und Salzkartoffeln A' B C E J</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Rote Grütze mit Vanillasauce A' B C E K J K</p>
„Dönerstag“	<p>„Mammias Döner Teller“ mit Fladenbrot, Hähnchengyros oder Gemüse-Sojagyros, dazu Hirtenkäse, verschiedene Saucen ^(2,6,11), Reis und viel Salat A' B C E H I' J K</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Hausgemachte Smoothies A' B C E K J K</p>
Freitag	<p>MSC-Seelachs „Bordelaise“ oder Gemüse unter der Kräuterkruste mit Tomaten-Basilikumsauce, dazu grüne Bohnen und Reis oder Kartoffelgnocchi A' B C E F J K</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A' B C E K J K</p>

Allergiker bitte **VOR** dem Essen am Tresen melden! Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind leider noch nicht Bio.



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)**

Jörg Wieckenberg, Okan Saiti und das gesamte mammias canteen-Küchenteam
wünschen allen Schülerinnen und Schülern, sowie Kolleginnen und Kollegen
einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!

© Jörg Wieckenberg 2025
Änderungen behalten wir uns vor ;-)