



# Sommerferien - Speiseplan

09.07. – 10.07.2025  
Ferienhandy 0171 – 759 77 24



<b>Montag</b>	-	-
<b>Dienstag</b>	-	-
<b>Mittwoch</b>	-	-
<b>Donnerstag</b>	Kartoffel - Frischkäsetaschen mit Karotten-Erbsengemüse und Drillinge mit Kräuterquark <i>BCEJ</i>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Obst <i>A' BCE II-9 JK</i>
<b>Freitag</b>	Vegi - Knusperfilet „Fisch vom Feld“ mit Cocktailsauce <sup>(2,6,11)</sup> , Brokkoli und Reis <i>BCEJH</i>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Fruchtojoghurt <i>A' BCE II-9 JK</i>

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 mamas 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 ;-)



# Sommerferien - Speiseplan

## 13.07. – 17.07.2026

### Ferienhandy 0171 – 759 77 24



<b>Montag</b>	Pfannkuchen mit Apfelkompott <sup>(6)</sup> und frischem Obst <i>A' B C E</i>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Obst <i>A B C E I J K</i>
<b>Dienstag</b>	„Pasta Napoli“ mit Tomaten-Basilikumsauce dazu gebratenes Gemüse und geriebener Käse <i>A' B C J</i>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Obst <i>A B C E I J K</i>
<b>Mittwoch</b>	Fischfrikadelle mit hausgemachten Wedges und Gemüse dazu Sour Cream <i>B C E F J</i> Vegetarische Nuggets mit hausgemachten Wedges und Gemüse dazu Sour Cream <i>B C E F J</i>	- Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Obst <i>A B C E I J K</i>
<b>Donnerstag</b>	Bunte Gemüsepfanne mit Hähnchenstreifen, dazu Reis und Tomatensauce <i>B C J</i> Bunte Gemüsepfanne mit Sojastreifen dazu Reis und Tomatensauce <i>B C J</i>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse/ Obst <i>A' B C E I<sup>1-9</sup> J K</i>
<b>Freitag</b>	Holsteiner Kartoffelsuppe mit Gemüsewürfeln und Petersilie, dazu Geflügel Wiener und frisches Baguette <i>A' B C J</i> Vegetarische Kartoffelsuppe mit Gemüsewürfeln, dazu vegetarische Würstchen und Baguette <i>A' B C J H</i>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Fruchtjoghurt <i>A' B C E I<sup>1-9</sup> J K</i>

**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 mamas 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 ;-)



# Sommerferien - Speiseplan

## 20.07. – 24.07.2026

### Ferienhandy 0171 – 759 77 24



<b>Montag</b>	Blumenkohl - Käsemedaillons, dazu Rahmmöhren und Kroketten <i>BCEJ</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>ABCEII-9JK</i>
<b>Dienstag</b>	„Pasta Bolognese“ (Rindfleisch) mit Tomaten, Gemüsewürfeln und Reibekäse <i>A<sup>1</sup>BCJ</i> vegetarisch: Pasta mit Tomatensauce und Gemüsewürfeln dazu Pesto und Reibekäse <i>A<sup>1</sup>BCJ</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Schokopudding <i>ABCEII-9JK</i>
<b>Mittwoch</b>	Kaiserschmarrn mit Obstsalat <i>A<sup>1</sup>BC<sup>1-9</sup>J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>ABCEII-9JK</i>
<b>Donnerstag</b>	Kroatische Cevapcici vom Rind mit Zaziki, Paprikasauce und Reis <i>BCJ</i> vegetarisch: Falafel mit Gemüse, dazu Zaziki, Tomatensauce und Reis <i>BCHj</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / viel Knabbergemüse/ Obst <i>A<sup>1</sup>BCCEII-9JK</i>
<b>Freitag</b>	Gebackenes Fischfilet mit Sauce Tatar (2,6,11), Gemüse und Salzkartoffeln vegetarisch: Käseschnitzel mit Sauce Tatar (2,6,11), Gemüse und Salzkartoffeln <i>A<sup>1</sup>BCFJ</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Grießbrei mit Fruchtsauce <i>A<sup>1</sup>BCCEII-9JK</i>

**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 mamas 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 ;-)



# Sommerferien - Speiseplan

## 27.07. – 31.07.2026

### Ferienhandy 0171 – 759 77 24



<b>Montag</b>	No Meatballs mit Rahmsauce, Sesammöhren und Reis <i>A<sup>1</sup> B C J H</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A<sup>1</sup> B C E II-9 J K</i>
<b>Dienstag</b>	Leckere Drillinge, dazu gebratene Hähnchen- oder Sojastreifen, mit Dip (2,6,11) und Gemüse <i>B C E J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A<sup>1</sup> B C E II-9 J K</i>
<b>Mittwoch</b>	„Pasta Alfredo“ mit Käsesauce, dazu Tomatenwürfel, Blattpetersilie und Brokkoli <i>A<sup>1</sup> J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A<sup>1</sup> B C E II-9 J K</i>
<b>Donnerstag</b>	Frikadelle – Rindfleisch oder Veggie, dazu Erbsen-Karottengemüse und Kartoffelspalten <i>A<sup>1</sup> B C E</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A<sup>1</sup> B C E II-9 J K</i>
<b>Freitag</b>	„Fish & Chips“ kleine Fisch-Nuggets mit Remouladensauce (2,6,11), Reis und Salatbeilage <i>A<sup>1</sup> B C E J</i> Vegetarisch: Brokkoli-Nuggets mit Remouladensauce (2,6,11), Reis und Salatbeilage <i>A<sup>1</sup> B C E F J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A<sup>1</sup> B C E II-9 J K</i>

**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 mamas 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 ;-)



# Sommerferien - Speiseplan

## 03.08. – 07.08.2026

### Ferienhandy 0171 – 759 77 24



<b>Montag</b>	Putengyros mit Zaziki, Paprikasauce und Reis <span style="float: right;">BCJ</span> vegetarisch: Soja Gyros mit Gemüse, Zaziki, Paprikasauce und Reis <span style="float: right;">BCHJ</span>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <span style="float: right;">A' BCE II-9 JK</span>
<b>Dienstag</b>	„Pasta Napoli“ mit Tomaten-Basilikumsauce dazu gebratenes Gemüse und geriebener Käse <span style="float: right;">A' BCJ</span>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <span style="float: right;">A' BCE II-9 JK</span>
<b>Mittwoch</b>	Hausgemachte Kartoffelecken mit Sour Cream, gebratenem Gemüse und viel Salat <span style="float: right;">BCEJK</span>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Pfersich - Joghurt <span style="float: right;">A' BCE II-9 JK</span>
<b>Donnerstag</b>	No – Chicken - Nuggets mit Dips (2,6,11) und Bulgur mit Sesammöhren <span style="float: right;">ABCKL</span>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <span style="float: right;">A' BCE II-9 JK</span>
<b>Freitag</b>	Lachs in Knusperpanade mit Remouladensauce (2,6,11), Buttergemüse und Salzkartoffeln <span style="float: right;">A' BCFJ</span> Vegetarisch: Käseschnitzel mit Remouladensauce (2,6,11), Buttergemüse und Salzkartoffeln <span style="float: right;">A' BCJ</span>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <span style="float: right;">A' BCE II-9 JK</span>

**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 mamas 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 ;-)



# Sommerferien - Speiseplan

## 10.08. – 14.08.2026

### Ferienhandy 0171 – 759 77 24



<b>Montag</b>	Leichte Tomatencremesuppe mit Reiseinlage, dazu Baguette <i>A' J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A' B C E II-9 J K</i>
<b>Dienstag</b>	„Mac and Cheese“ Maccaroni mit Käsesauce, dazu frisches Gemüse und Tomatenwürfel <i>A' B C J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A' B C E II-9 J K</i>
<b>Mittwoch</b>	Würstchen (auch vegetarisch) mit hausgemachten Kartoffelsalat, (2,6,11), Ketchup und Gurkensalat <i>A' B C E J K</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A' B C E II-9 J K</i>
<b>Donnerstag</b>	Putengulasch mit Paprika und Karotten geschmort, dazu Butterspätzle <i>A' B C J</i> Vegetarisch: Soja Gulasch mit Paprika und Karotten geschmort, dazu Butterspätzle <i>A' B C J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Melone <i>A' B C E II-9 J K</i>
<b>Freitag</b>	Veganes Knusperfilet mit Dip (2,6,11), Buttergemüse und Salzkartoffeln <i>A' B C E J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A' B C E II-9 J K</i>

**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 mamas 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 ;-)



# Sommerferien - Speiseplan

17.08. – 19.08.2026  
Ferienhandy 0171 – 759 77 24



<b>Montag</b>	Kartoffel - Gnocchi mit Paprika-Sahnesoße und Zucchini Gemüse <i>BCEKJ</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A<sup>1</sup> BCE II-9 JK</i>
<b>Dienstag</b>	Geschnetzeltes vom Geflügel mit Erbsen und Möhren, dazu Reis <i>BCJ</i> vegetarisch: Kartoffeltaschen mit Erbsen und Möhren, dazu Reis und Kräuterjoghurt <i>BCJ</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A<sup>1</sup> BCE II-9 JK</i>
<b>letzter Ferientag ☹️</b>	Milchreis mit Obstsalat und Himbeersauce <i>BCE</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A<sup>1</sup> BCE II-9 JK</i>
<b>Donnerstag</b>	Wir wünschen einen großartigen Start ins neue Schuljahr 😊!	-
<b>Freitag</b>	-	-

**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 mamas 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 ;-)