



Sommerferien - Speiseplan

13.07. – 17.07.2026

Ferienhandy 0171 – 759 77 24



Montag	Pfannkuchen mit Apfelkompott ⁽⁶⁾ und frischem Obst <i>A' B C E</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A B C E I J K</i>
Dienstag	„Pasta Napoli“ mit Tomaten-Basilikumsauce dazu gebratenes Gemüse und geriebener Käse <i>A' B C J</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A B C E I J K</i>
Mittwoch	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 ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A B C E I J K</i>
Donnerstag	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 ^(2,6,11) / Knabbergemüse/ Obst <i>A' B C E I¹⁻⁹ J K</i>
Freitag	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 ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Fruchtjoghurt <i>A' B C E I¹⁻⁹ 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 ;-)