



Speiseplan



23.03. – 27.03.2026	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse und leckeren vegetarischen Saucen) <i>A' B C E I' J</i>	Rindergulasch mit Paprika und Karotten geschmort, dazu Champignons, Butterspätzle und Salzkartoffeln <i>A B C E J</i>	Pfannkuchentag Pfannkuchen mit Apfelmus ⁽⁶⁾ und Vanillasauce oder mit Grillgemüse, Pesto und Parmesan <i>A' B C E I'</i>	Deftiger Erbseneintopf mit Gemüsewürfeln und Petersilie (vegan), dazu Wiener Würstchen (Schwein, Geflügel oder Veggie) und Vitalbaguette <i>A' J</i>	Lachsfilet im Ganzen gebraten „Provencale“ mit Ratatouillegemüse, frischen Kräutern und Tomatensauce, dazu Rosmarinkartoffeln oder cremige Polenta <i>B C F J</i>
Essen II	Suppe des Tages Vegane oder vegetarische „Überraschungssuppe“, dazu Vollkornbaguette <i>A' B C J</i>	2 Eier mit leckerer „Frankfurter grüner Sauce“ oder Senfsauce, dazu Blattspinat und Petersilienkartoffeln <i>A B C E J K</i>	Graupenrisotto mit grünem Spargel, Erbsen, Süßkartoffeln und Lauch, dazu Parmesan <i>A' B C J</i>	Gefüllte Paprikaschoten mit Mais, Bohnen und Gemüse überbacken, dazu Tomatensauce und Bulgur <i>A' B C J</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungssessen -
Salat	Gemischter Salat, Dressing ^(2,6,11) <i>A' B C E J K</i>	Omas Wachsbohnsalat <i>J K</i>	Lauchsalat mit Ananas <i>B C E J K</i>	Rote Bete Salat <i>B C E J K</i>	Grüner Salat mit Frenchdressing ^(2,6,11) <i>B C E J K</i>
Obst/Dessert	Buttermilchdessert Rhabarber-Vanilla <i>B C</i>	„Roode Grütt“ Holsteiner Beerengrütze mit Vanillasauce <i>B C</i>	Obst -	Schokopudding mit Vanillasauce <i>A' B C</i>	Hausgemachte Smoothies (vegan) <i>B C</i>

Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen.

Änderungen behalten wir uns vor ;-)

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)



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!

© Jörg Wieckenberg 2026