



Speiseplan

07.09. – 11.09.2026



Montag	Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Ofengemüse, Pesto, Saucen und Reibekäse) ^{A' B C E K J} Alternativ: Buchstabensuppe mit viel frischem Gemüse, dazu Buchstabennudeln, Kartoffelwürfel und frisches Baguette (vegan) ^{A' J}	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Frucht-Joghurt ^{ABCEIJK}
Dienstag	Rotes Thai Curry mit viel knackigem Gemüse in milder Currysauce, Kokosmilch, dazu Koriander und Gerstoni oder Reis (vegan) ^{A' H J L} Alternativ: Herbstlicher Linseneintopf mit Kartoffel- und Gemüsegewürfen, Petersilie und Vollkornbaguette (vegan) ^{A' J}	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Hausgemachte Smoothies ^{ABCEIJK}
Mittwoch	„Cordon Bleu“ vom Hähnchen mit Putenschinken und Käse gefüllt, dazu Mischgemüse in Rahm und Petersilienkartoffeln ^{A' B C E J} Vegetarisches Käseschnitzel mit Gemüseauswahl, dazu Salzkartoffeln ^{A' B C E J}	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst ^{ABCEIJK}
Donnerstag	Köttbullar (Rind) mit Rahmsauce, Preiselbeeren, Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelrösti ^{A' B C E J} Vegetarisch: Kartoffel-Frischkäsetaschen mit Dip ^(2,6,11) , dazu Erbsen und Möhren und Kartoffelrösti ^{A' B C E J}	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obstvariation ^{ABCEIJK}
Freitag	MSC-Fischfilet mit Zitrone, dazu frisches Spitzkohlgemüse, Kürbis, Champignons und Bulgur oder Reis ^{A' B C F J} Vegetarisch: Quinoa-Erbsenfrikadellen, dazu Joghurtsauce, Gemüsepfanne und Bulgur oder Reis ^{A' B C J}	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Cheesecake Dessert mit Himbeermark ^{ABCEIJK}

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 2026
 Änderungen behalten wir uns vor ;-)