



Speiseplan



24.08. – 28.08.2026	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	„Frühlingsrollen-Variationen“ mit Gemüsefüllung, dazu Bratreis, Gemüse, Sojasauce, und Sweet Chilisauce <i>H I⁴ J L</i>	„Spaghetti Bolognese“ (Rindfleisch) mit Tomaten, Gemüsewürfeln und Reibekäse <i>A¹ B C J</i>	Pfannkuchen „süß oder salzig“ mit Apfelkompott, Vanillasauce und Zimt/Zucker oder mit Parmesan, Gemüse und Pesto <i>A¹ B C E³ J</i>	Putenpfanne „Jäger Art“ in Sahnesauce, dazu Champignons, Gemüse und Spätzle <i>A¹ B C E J</i>	Fischstäbchen mit Sauce Tatar (2,6,11) oder Gemüsefrikadellen, dazu Erbsengemüse und hausgemachtes Kartoffelpüree <i>A¹ B C E F J</i>
Essen II	Rotes Thai-Curry dazu Bio-Tofu, Gemüse, Sojasprossen, Koriander und Reis (Plant based) <i>H I⁴ J L</i>	Ravioli mit Käsefüllung, dazu gebratenes Gemüse, Kirschtomaten, Pesto, Rucola und Parmesan <i>A¹ B C E³ J</i>	Überraschungssuppe Als Alternative gibt es eine leckere vegetarische Suppe, dazu Baguette <i>A¹ B C J</i>	Mediterrane Gemüsepfanne mit viel frischem Gemüse und Kräutern dazu Reis und Tomatensauce (vegan) <i>J</i>	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungs- essen -
Salat	Chinakohl mit Honig- Sesamdressing <i>H J L K</i>	Rucolasalat mit Kirschtomaten <i>K</i>	Omas Nudelsalat mit Erbsen und Mayo (2,6,11) <i>A¹ B C E J</i>	Mais-Paprikasalat mit Frühlingslauch <i>J K</i>	Gemischter Salat, Dressing (2,6,11) <i>B C E J K</i>
Obst/Dessert	Mamas Quarkspeise mit Mango und Vanilla <i>B C</i>	Wassermelone -	Obst Variation -	Götterspeise mit Vanillasauce <i>B C</i>	Frischkäsecreme mit Himbeermark <i>B C</i>

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

Zusätzlich zum Speisenangebot bieten wir wenn möglich ein Pastabuffet mit leckerer Pasta, verschiedenen Saucen, Pesto, Gemüse und Käse an.

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