



Speiseplan



05.10. – 09.10.2026	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten und leckeren Saucen) <i>A' B C E F K J</i>	Mercimek Türkische passierte rote Linsensuppe, dazu Reiseinlage und frisches Fladenbrot <i>A' B C E I J</i>	Gegrillte Hähnchenbrust mit Bratenjus, dazu „Blumenkohl polnisch“ und Kartoffelkroketten oder Salzkartoffeln <i>A' B C E J</i>	Kartoffeltag Viele leckere Gerichte rund um die beliebte deutsche Knolle (vegetarisch oder vegan) Lasst Euch überraschen ☺ <i>A' B C E J K L</i>	„Goujons“ kleine MSC-Seelachsfilets im Backteig oder Gemüsefrikadellen mit Remouladensauce, dazu Gemüseauswahl und Kartoffelstampf <i>A' B C E F J</i>
Essen II	Mexikanische Fajitas zum selber befüllen“ mit Bohnenmus, Paprika-Chilidip. Reis, Koriander, Mais, Limettenschmand, Ofengemüse und Käse <i>A' B C E J K</i>	Mezze Orientalische vegetarische Köstlichkeiten mit Gemüse, Saucen, Hülsenfrüchten und Fladenbrot <i>A' B C E I J</i>	Leckere Quinoabratlinge mit Frischkäsedip, dazu Preiselbeeren, buntes Gemüse und Kartoffeln <i>A' B C E I J</i>	Tomatensuppe (Plant-based), dazu Creme-Fraiche, Basilikumpesto, Croutons und Mehrkornbaguette <i>A' B C J</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
Salat	Salat mit American Dressing (2,6,11) <i>B C E J K</i>	Türkischer Bulgursalat mit Joghurtsauce <i>A' B C</i>	Schneidebohnenalat -	Rohkostsalat -	Rahmgurkensalat <i>B C E J K</i>
Obst/Dessert	Mandarinen-Quarkdessert <i>B C</i>	Rote Grütze mit Vanillasauce <i>B C</i>	Obst -	Obstsalat -	Georgischer versunkener Kirschkuchen <i>A' B C E I</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