



Speiseplan



12.10. – 16.10.2026	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Spaghetti mit milder Tomatensauce, dazu gebratene Paprika, frisches Basilikum und Mozzarella <i>A' B C I J</i>	„Gemüse Tajine“ Geschmortes Gemüse mit Kichererbsen, Aprikosen und Tomaten, dazu CousCous und Koriander <i>A' B C I J</i>	Rindergulasch mit Karotten und Paprika, dazu buntes Gemüse, Spätzle oder Petersilienkartoffeln <i>A' B C I J</i>	Tag des Gratin Verschiedene leckere Gratin unterschiedlich überbacken, dazu eine Gemüseauswahl und Tomaten-Basilikumsauce <i>A' B C I'</i>	Wiener Backhendl, Zitrone, Sauce Tatar, Mais-Erbsen-Karottengemüse und Stampfkartoffeln <i>A' B C E F</i>
Essen II	Pasta mit Frischkäsesauce oder Möhrenpesto, gebratenem Gemüse und gerösteten Sonnenblumenkernen <i>A' B C I' J</i>	Plant-based Kürbis-Kichererbsen Curry, dazu gelben Reis, Erbsen, Cashews und Fühlingslauch <i>H</i>	Blumenkohl-Bratling auf gestovtem Spitzkohl, dazu Petersilienkartoffeln <i>A' B C E I I' J K</i>	Winterlicher Weißkohl-Möhren Eintopf mit Kartoffelwürfeln, Gemüse und Petersilie, dazu Brot <i>A' B C J</i>	Eier mit milder Senfsauce, dazu Salzkartoffeln, Gemüse und Gurkensalat <i>A' B C E J K</i>
Salat	Gemischter Salat <i>B C E J K</i>	Omas Nudelsalat <i>B C</i>	Salat mit Tomate und Mozzarella <i>B C</i>	Karotten-Apfelsalat <i>-</i>	Kopfsalat in Zitronen-Sahne <i>B C</i>
Obst/Dessert	Himbeerjoghurt <i>B C</i>	Vanillapudding mit Fruchtmarmelade <i>B C</i>	Obst <i>-</i>	Hausgemachte Shakes und Smoothies <i>B C</i>	Buttermilch-Dessert mit Erdbeersauce, Kokos und Chiasamen <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, Milchrreis, 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