



Speiseplan

05.10. – 09.10.2026



Montag	Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse, Pesto und leckeren Saucen) <i>A' B C E I I-4 J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Mandarinen-Quarkdessert <i>A B C E I J K</i>
Dienstag	Mercimek Türkische passierte rote Linsensuppe, dazu Reis und frisches Fladenbrot <i>A' B C E I J</i> Mezze Orientalische vegetarische Köstlichkeiten mit Gemüse, Hülsenfrüchten, Saucen und Fladenbrot <i>A' B C E I J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Smoothies und Shakes <i>A B C E I J K</i>
Mittwoch	Gegrillte Hähnchenbrust mit Bratenjus, dazu Blumenkohl“ polnisch“ und Kartoffelkroketten oder Salzkartoffeln <i>A' B C E J</i> Vegetarisch: Leckere Quinoabratlinge mit Frischkäsedip, dazu Preiselbeeren, buntes Gemüse und Kartoffeln <i>A' B C E I J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A B C E I J K</i>
Donnerstag	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>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A B C E I J K</i>
Freitag	„Goujons“ kleine MSC-Seelachsfilets im Backteig oder Gemüsefrikadellen mit hausgemachter Remouladensauce, dazu Gemüseauswahl und Kartoffelstampf <i>A' B C E F J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Georgischer versunkener Kirschkuchen <i>A B C E I J K</i>

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 mammas 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 ;-)