



Speiseplan 12.10. – 16.10.2026



Montag	Spaghetti mit milder Tomatensauce, dazu gebratene Paprika, frisches Basilikum und Mozzarella <i>A' B C I J</i> Vegetarisch: Pasta mit Frischkäsesauce oder Möhrenpesto, gebratenem Gemüse und gerösteten Sonnenblumenkernen <i>A' B C I I'-4</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Himbeerjoghurt <i>A' B C E I I'-9 J K</i>
Dienstag	„ Gemüse Tajine “ geschmortes Gemüse mit Kichererbsen, Süßkartoffeln, Aprikosen und Tomaten, dazu CousCous <i>A' B C I J</i> Alternativ: Plant-based Kürbis-Kichererbsen Curry, dazu gelben Reis, Erbsen, Cashwes und Koriander <i>A' B C I I'-4 J K</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Vanillapudding mit Fruchtmarmelade <i>A' B C E I I'-9 J K</i>
Mittwoch	Rindergulasch mit Karotten und Paprika, dazu buntes Gemüse und Reis oder Petersilienkartoffeln <i>A' B C J</i> Vegetarisch: Blumenkohl-Bratling auf gestovtem Spitzkohl, dazu Petersilienkartoffeln <i>A' B C E I I'-4 J K</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A' B C E I I'-9 J K</i>
Donnerstag	Tag des Grätins Verschiedene leckere Grätins unterschiedlich überbacken, dazu eine Gemüseauswahl und Tomaten-Basilikumsauce <i>A' B C E J L</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A' B C E I I'-9 J K</i>
Freitag	Wiener Backhendl, Zitrone, Sauce Tatar, Mais-Erbsen-Karottengemüse und Stampfkartoffeln <i>B C J K</i> Vegetarisch: Eier mit milder Senfsauce, dazu Salzkartoffeln, Gemüse und Gurkensalat <i>A' B C E J K</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A' B C E I I'-9 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 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 ;-)