



Speiseplan



17.11.– 21.11.2025	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donerstag	Freitag
Essen I	Spaghetti mit roter Linsenbolognese, dazu Oliven (8), Hirtenkäse und gegrilltes Gemüse (ohne Hirtenkäse vegan) <i>A' B C J</i>	Kartoffeltag Viele leckere Gerichte rund um die beliebte Knolle (vegetarisch oder vegan) Lasst Euch überraschen ☺ <i>A' B C E J K</i>	Hähnchenschnitzel „Wiener Art“ mit Zitrone, dazu Steckrüben-Möhren Stampf, geschmorte Zwiebeln, und Salzkartoffeln <i>A' B C J</i>	Wraps zum selber rollen mit vielen Beilagen, wahlweise dazu Hähnchenfleisch, leckere Saucen. Reis und viel Salat (2,6,11) <i>A' B C E J K</i>	„MSC-Goujons (geb. Seelachsstreifen) Blumenkohl-Sterne und Karotten-Sesam Sticks mit leckeren Dips (2,6,11), dazu Gemüsauswahl, Reis oder Kartoffeln <i>A' B C E F J K</i>
Essen II	Farfalle mit Brokkolisauce, dazu hausgemachtes Möhrenpesto, Gemüse und Käse <i>A' B C I' J</i>	Herbstliche Gemüsepfanne mit Kürbis, Champignons und Spitzkohl, dazu Kräuterquark und Pellkartoffeln <i>B C J</i>	Gefülltes Käseschnitzel (vegetarisch) mit Zitrone, dazu Gemüse und Kartoffeln <i>A B C J</i>	„Garbanzos“ Kanarischer Kichererbseneintopf mit Paprika, Gemüse und Tomate, dazu Baguette (vegan) <i>A' J</i>	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungssessen -
Salat	Gemischter Salat mit Italian Dressing <i>K</i>	Kichererbsensalat <i>B C E J</i>	Selleriesalat mit Mandarine und Walnuss <i>B C E I' J</i>	Krautsalat -	Grüner Salat mit Sylter Dressing (2,6,11) <i>B C J K</i>
Obst/Dessert	Clementinen und Mandarinen -	Fruchtjoghurt mit hausgemachtem Crunch <i>B C</i>	Obstauswahl -	Butterkekspudding mit Fruchtmarmelade <i>A' B C</i>	Mango-Limetten Buttermilchshake <i>A' B C E</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 2025