



Speiseplan



09.02. – 13.02.2026	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Verschieden gefüllte Tortellini mit Tomaten-Orangensauce und Basilikum, dazu Ofengemüse und Käse <i>A¹ B C E J</i>	„Tag des Gratin“ Verschiedene leckere Gratins unterschiedlich überbacken, dazu eine große Gemüseauswahl <i>A¹ B C E J</i>	Chicken oder Gemüse Nuggets mit leckeren Dips (2,6,11), Gemüse und hausgemachten Kartoffelspalten <i>A¹ B C J L</i>	Wraps zum selber rollen, dazu wahlweise gebratene Hähnchenstreifen, Sojageschnetzeltes, Hirtenkäse, leckere Saucen (2,6,11) und Salat <i>A¹ B C E J^k J K</i>	Gebackenes Kabeljaufilet in knuspriger Brezelpanade oder veganes Knusperfilet mit Zitronen-Hollandaise, dazu Blumenkohl und Kartoffel-Karottenstampf <i>A B C E F J K</i>
Essen II	Fusilli mit Spinat-Frischkäsesauce, dazu wahlweise gebratene Lachswürfel, Fenchel und Tomatenwürfel <i>A¹ B C F J</i>	Gemüse „Sweet & Sour“ Chinesische Gemüsepfanne in fruchtiger süß-saurer Sauce, dazu Ananas und Reis (vegan) <i>H J L</i>	Maiskolben in Butter, dazu Sesam-Möhrensticks, Gemüse, Salzkartoffeln und Sour Cream <i>B C E J L</i>	Omas Linseneintopf mit Gemüsewürfeln und Kartoffeln, dazu Petersilie und frisches Baguette (vegan) <i>A¹ J</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
Salat	Gemüsesticks mit Kräuterquark <i>B C F J K</i>	Chicoreesalat mit Orange und Joghurt <i>B C</i>	Gemischter Salat, Dressing (2,6,11) <i>B C E J K</i>	Bulgursalat mit Joghurtsauce <i>A¹ B C J</i>	Gemüsesalat <i>B C</i>
Obst/Dessert	Skyr mit Himbeeren und Chia <i>B C</i>	Kirsch-Bananenshake <i>B C</i>	Obst -	Kleine Pancakes mit Puderzucker und Apfelmark <i>A¹ B C E J³</i>	Vanillepudding mit Himbeermark <i>A¹ B C E J^k</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