



Speiseplan



30.03. – 03.04.2026	Montag	Dienstag	Mittwoch	„Dönerstag“	Karfreitag
Essen I	Spaghetti mit roter Linsenbolognese, dazu Oliven ⁽⁸⁾ , Hirtenkäse und gebratene Zucchini (ohne Hirtenkäse vegan) _{A' B C J}	Putenschnitzel „Wiener Art“ mit Zitrone, dazu Steckrüben- Möhrenstampf, Zwiebeln und Würfelpotato _{A' B C J}	Frühlings- Gemüsepfanne mit Mais, Champignons, Zuckererbsen und frischem Spargel, dazu Frühlingsquark und Reis oder Pellkartoffeln _{B C E J}	„Mamas Döner“ im Fladenbrot mit Hähnchengyros oder Gemüse-Sojagyros, dazu Hirtenkäse, verschiedene Saucen ^(2,6,11) und viel Salat _{A' B C E H J K}	Heute bleibt die mamas canteen geschlossen!
Essen II	Farfalle mit Frischkäsesauce, hausgemachtem Möhrenpesto, Blatt- petersilie und Gemüse _{A' B C J}	Vegetarisches „Schnitzel vom Feld“ mit Zitrone, dazu Gemüseauswahl und Salzkartoffeln _{A' B C J}	Italienische Gerstentopf (Gerste) mit Grillgemüse und Tomaten, dazu Mozzarella, rotes Pesto und geröstete Mandeln _{A' B C E J}	Mexikanischer Bohneneintopf, dazu Sambal Oelek, Koriander, Reis und frisches Fladenbrot _{A' B C J}	Wir wünschen allen „Großen“ und „Kleinen“ Frohe Ostern und bunte Feiertage ;-))
Salat	Gemischter Salat mit Italian Dressing _K	Selleriesalat mit Mandarine und Walnuss _{B C E J}	Gemüsesticks mit Kräuterquark _{B C E J}	Bulgursalat mit Joghurtsauce _{A' B C J}	Am Dienstag sind wir wieder für Euch da!
Obst/Dessert	Himbeer-Joghurt _{B C}	Obst ₋	Grießbrei mit Erdbeermark _{B C}	Hausgemachte Smoothies _{B C}	Eure mamas canteen

Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen.

Änderungen behalten wir uns vor ;-)

Zusätzlich zum Speisenangebot bieten wir wenn möglich ein Pastabuffet mit leckerer Pasta, verschiedenen Saucen, Pesto, Gemüse und Käse an.

**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