



Speiseplan



04.05. – 08.05.2026	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	„Kumpir“ Große Ofenkartoffeln mit vielen Beilagen, gebratenem Gemüse, Sour Cream und Salatbeilage <i>BCEJK</i>	Gegrillte Cevapcici (Rinderhack) und Gemüsebällchen, dazu Zaziki, Ajvar, Tomatensauce, Minze Oriental. Gemüse, Reis oder Bulgur <i>A' BCEJ</i>	Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse und leckeren Saucen) <i>A' BCEJ</i>	Chili Con Carne mit Rinderhack, Bohnen, Tomaten, Mais und Schmand, dazu Reis und Baguette <i>A' BCJ</i>	„Fish & Chips“ MSC-Fischnuggets mit leckeren Dips und Gemüse, dazu hausgemachte Kartoffelspalten <i>A' BCEFJK</i>
Essen II	Fruchtiges Gemüsecurry mit Ananas in milder gelber Currysauce, wahlweise gebratenen Tofu, dazu Mandelreis (vegan) <i>HI'JL</i>	Frühlings Nudeltopf mit viel Gemüse, und Schnittlauch, dazu Baguette (vegan) <i>A'J</i>	Gebackener Mini-Camembert und Goudasticks, dazu Preiselbeeren, Salatbeilage, geröstete Nüsse, Toast und Röstkartoffeln <i>A' BCEJ'</i>	Chili Sin Carne mit Bio-Soja, Bohnen, Tomaten, Mais und Schmand, dazu Reis und Baguette <i>A' BCHJ</i>	Gemüsenuggets mit leckeren Dips (2,6,11), dazu Spargel und Kartoffeln <i>A' BCEJ</i>
Salat	Cole Slaw Salat (2,6,11) <i>BCEJ</i>	Kichererbsensalat <i>BCJK</i>	Feldsalat mit Senf-Honigdressing <i>BCJK</i>	Tomatensalat mit roten Zwiebeln und Koriander -	Karibischer Reissalat <i>BCEJK</i>
Obst/Dessert	Obstauswahl -	Vanillaquark mit Himbeermark <i>BC</i>	Obstsalat mit frischen Erdbeeren -	Obst / Dessert -	Nougatpudding mit Fruchtmark <i>A' BCEJK</i>

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