



# Speiseplan



13.04. – 17.04.2026	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Essen I</b>	Gratinierte Cannelloni mit Ricotta und Spinat gefüllt, dazu fruchtige Tomatensauce, Gemüse und Käse <i>A' B C J</i>	Bratwurst (Geflügel oder Veggie) mit Zwiebeljus, Sauerkraut oder Karottengemüse, dazu <b>Aligot</b> <i>B C E H J</i>	<b>Pizzatag</b> Verschiedene Pizzen Salami, Hawaii, Margherita, Verdura, uvm. zum selber zusammenstellen <i>A' B C</i>	Blumenkohl-Brokkoligratin mit Sauce Mornay oder Butterbröseln, dazu Kartoffelkroketten oder Salzkartoffeln <i>A' B C II</i>	MSC-Seelachs „Bordelaise“ oder Gemüsestäbchen mit Tomaten-Basilikumsauce, dazu Gemüseauswahl mit grünen Bohnen und Reis <i>A' B C E F</i>
<b>Essen II</b>	Pasta mit hausgemachtem Rucolapesto, dazu grüner Spargel, Kirschtomaten, Ofengemüse und Käse <i>A' B C II' J</i>	Holsteiner Kartoffelsuppe mit Gemüseswürfeln, dazu Vollkornbaguette (vegan) <i>A'</i>	Rotes Gemüse-Curry mit Kokosmilch, Chili, Sojasprossen und Koriander, dazu Reis und gebratener Tofu (vegan) <i>H J L</i>	Türkischer Bulgur mit Tomate, gebratenem Gemüse, Cacik und Fladenbrot (ohne Cacik vegan) <i>A' B C J</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
<b>Salat</b>	Gemischter Salat <i>B C E J K</i>	Omas Gurkensalat <i>B C</i>	Salat mit Tomate und Mozzarella <i>B C</i>	Rohkostsalat <i>A' B C J</i>	Kopfsalat in Zitronen-Sahne <i>B C</i>
<b>Obst/Dessert</b>	Dessert / Obst <i>B C</i>	Blaubeerquarkspeise <i>B C</i>	Obst -	Hausgemachte Shakes und Smoothies <i>B C</i>	Karamellpudding mit Crunch oder Fruchtmarmelade <i>B C</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