



Speiseplan



20.04. – 24.04.2026	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	„Pasta Carbonara“ mit Putenschinken, Zwiebel-Sahnesauce, dazu Gemüse und Reibekäse <i>A' B C J</i>	Poulet Grand Mère Gegrillte Hühnerkeule oder Kohlrabi-Kräuter Medaillons mit Gemüse und Champignons, dazu Röstkartoffeln und Reis <i>B C E J K</i>	Bunte Frühlings- Gemüseauswahl mit Champignons und Sauce Béarnaise, dazu Röstitaler oder gebratene Schupfnudeln <i>A' B C E J</i>	Köttbullar (Geflügel oder Veggie) mit Rahmsauce, Preiselbeeren, dazu grüne Bohnen, Kohlrabi und Petersilienkartoffeln <i>B C J</i>	Buntes Gerstenrisotto mit viel Gemüse, dazu gefüllte Kartoffeltaschen und Kräuterquark <i>B C J</i>
Essen II	Pasta Mista Verschiedene Nudeln mit leckeren Saucen, dazu Pesto, Gemüse und Käse <i>A' B C I' J</i>	Salatbar Knackige Salate und Dressings ^(2,6,11) zum Selber zusammenstellen dazu Vollkornbaguette <i>A' B C E I' J</i>	Bunter Möhreintopf mit Gemüse, dazu Reis und Mehrkornbaguette <i>A' B C H J L</i>	Kartoffelgnocchi mit fruchtiger Tomatensauce und Bärlauchpesto, dazu Brokkoli, Fenchel und Reibekäse <i>A' B C E I' J</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungessen -
Salat	Tomatensalat mit roten Zwiebeln <i>J K</i>	Chinakohlsalat mit Mandarinen und Joghurt <i>B C</i>	Salat mit American Dressing ^(2,6,11) <i>B C E K</i>	Hirtensalat mit Oliven ⁽⁸⁾ und Paprika <i>B C J</i>	Feldsalaat mit Croutons <i>A B C</i>
Obst/Dessert	Kirsch-Stracciatella Joghurt <i>B C</i>	Obst -	Rhabarber-Himbeer Grütze mit Vanillasauce <i>B C</i>	Obstsalat -	Pudding mit Fruchtsauce <i>B C</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