



Speiseplan



07.09. – 11.09.2026	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten und leckeren Saucen) A' B C E F I x J	Herbstlicher Linseneintopf mit Kartoffel- und Gemüsewürfeln, Petersilie, dazu Brot (vegan) A' J	„Cordon Bleu“ vom Hähnchen mit Mischgemüse in Rahm, dazu Petersilienkartoffeln A' B C J	Köttbullar (Rind) mit Rahmsauce oder Kartoffel- Frischkäsetaschen, dazu Preiselbeeren, Gemüseauswahl und Kartoffelrösti A' B C E J	MSC-Fischfilet oder veg. „Vischfilet“ mit Zitrone, dazu Spitzkohlgemüse mit Kürbis, Champignons, Bulgur, Reis und Joghurtsauce A' B C F J
Essen II	Buchstabensuppe mit viel frischem Gemüse, dazu Buchstabennudeln, Kartoffelwürfel und frisches Baguette (vegan) A' J	Rotes Thai Curry mit viel knackigem Gemüse in Currysauce, Kokosmilch, dazu Sojasprossen, Koriander und Gerstoni oder Reis (vegan) A' H J L	Vegetarisches Käseschnitzel mit Gemüseauswahl, dazu Salzkartoffeln A' B C J	Graupenrisotto mit Kürbis und Rucola, dazu gebratene Champignons und Parmesan A' B C J	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
Salat	Tomatensalat mit roten Zwiebeln J K	Chinakohlsalat mit Ingwer-Sesamdressing H J L	„Cesars Salad“ mit Parmesandressing (2,6,11) B C E J K	Salat mit American Dressing (2,6,11) B C E K	Mais-Paprikasalat B C E J
Obst/Dessert	Frucht-Joghurt B C	Hausgemachte Smoothies (vegan) -	Obst -	Pudding Auswahl A B C I x	Cheesecake Dessert mit Himbeermark B C

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