



# Speiseplan



| 16.11.–<br>20.11.2026 | Montag                                                                                                                         | Dienstag                                                                                                                                        | Mittwoch                                                                                                                           | Donnerstag                                                                                                                                              | Freitag                                                                                                                                                                    |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Essen I</b>        | Spaghetti mit roter Linsenbolognese, dazu Oliven (8), Hirtenkäse und gegrilltes Gemüse (ohne Hirtenkäse vegan) <i>A' B C J</i> | <b>Kartoffeltag</b><br>Viele leckere Gerichte rund um die beliebte Knolle (vegetarisch oder vegan) Lasst Euch überraschen ☺ <i>A' B C E J K</i> | Hähnchenschnitzel „Wiener Art“ mit Zitrone, dazu Steckrüben-Möhren Stampf, geschmorte Zwiebeln, und Salzkartoffeln <i>A' B C J</i> | <b>Wraps</b><br>zum selber rollen mit vielen Beilagen, wahlweise dazu Hähnchenfleisch, leckere Saucen. Reis und viel Salat (2,6,11) <i>A' B C E J K</i> | „MSC-Goujons (geb. Seelachsstreifen) Blumenkohl-Sterne und Karotten-Sesam Sticks mit leckeren Dips (2,6,11), dazu Gemüsauswahl, Reis oder Kartoffeln <i>A' B C E F J K</i> |
| <b>Essen II</b>       | Farfalle mit Brokkolisauce, dazu hausgemachtes Möhrenpesto, Gemüse und Käse <i>A' B C I' J</i>                                 | Herbstliche Gemüsepfanne mit Kürbis, Champignons und Spitzkohl, dazu Kräuterquark und Pellkartoffeln <i>B C J</i>                               | Gefülltes Käseschnitzel (vegetarisch) mit Zitrone, dazu Gemüse und Kartoffeln <i>A B C J</i>                                       | <b>„Garbanzos“</b><br>Kanarischer Kichererbseneintopf mit Paprika, Gemüse und Tomate, dazu Baguette (vegan) <i>A' J</i>                                 | „Grab a Snack“<br>Verschiedene Snacks als Überraschungssessen -                                                                                                            |
| <b>Salat</b>          | Gemischter Salat mit Italian Dressing <i>K</i>                                                                                 | Kichererbsensalat <i>B C E J</i>                                                                                                                | Selleriesalat mit Mandarine und Walnuss <i>B C E I' J</i>                                                                          | Krautsalat -                                                                                                                                            | Grüner Salat mit Sylter Dressing (2,6,11) <i>B C J K</i>                                                                                                                   |
| <b>Obst/Dessert</b>   | Clementinen und Mandarinen -                                                                                                   | Fruchtjoghurt mit hausgemachtem Crunch <i>B C</i>                                                                                               | Obstauswahl -                                                                                                                      | Butterkekspudding mit Fruchtmark <i>A' B C</i>                                                                                                          | Mango-Limetten Buttermilchshake <i>A' B C E</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, Milchrreis, 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