



Speiseplan

23.02. – 27.02.2026



Montag	Pasta Mista mit Käsesauce oder Paprikasahnesauce, dazu verschiedenes Gemüse aus dem Ofen, Linsen, Cashewkerne, Pesto Rosso und Reibekäse <i>A' B C E I J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A' B C E I J K</i>
Dienstag	Putengyros mit Zaziki, dazu Gemüse, Reis, Tomatensauce und Ofenkartoffeln <i>B C J</i> Vegetarisch: Gemüsegyros mit Soja, dazu Zaziki, Reis Krautsalat und Tomatensauce (ohne Zaziki vegan) <i>B C H J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Griechischer Joghurt mit Honig und gerösteten Nüssen <i>A' B C E I J K</i>
Mittwoch	Kartoffelgratin Variation mit Emmentaler überbacken, dazu eine große Gemüseauswahl und viele Beilagen <i>B C E J</i> Alternativ: Schupfnudelpfanne mit frischem Gemüse, dazu Petersilienpesto und Kräuterschmand <i>A' B C J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A' B C E I J K</i>
Donnerstag	Frikadelle (Rind oder Veggie) mit Zwiebeljus, Wirsinggemüse oder Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelpüree <i>A' B C E J K</i> Alternativ: Bunter Gemüseeintopf mit Nudeln und Petersilie, dazu Vollkornbaguette <i>A B C E J K</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / „Birne Helene“ mit Vanillapudding und Schokosauce <i>A' B C E I J K</i>
Freitag	MSC Fisch-Burger oder Veggie-Burger zum selber bauen, dazu viele Beilagen, Röstzwiebeln, Remoulade (2,6,11), Salate und Würfelsalat <i>A' B C E F J K</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obstsalat <i>A' B C E I J K</i>

Allergiker bitte **VOR** dem Essen am Tresen melden! Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind leider noch nicht Bio.

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)**



Jörg Wieckenberg, Okan Saiti und das gesamte mammas canteen-Küchenteam wünschen allen Schülerinnen und Schülern, sowie Kolleginnen und Kollegen einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!

© Jörg Wieckenberg 2026

Änderungen behalten wir uns vor ;-)