



Speiseplan

13.04. – 17.04.2026



Montag	Gratinierter Cannelloni mit Ricotta und Spinat gefüllt, dazu fruchtige Tomatensauce, Gemüse und Käse A' B C J Alternativ: Pasta mit hausgemachtem Rucolapesto, dazu grüner Spargel, Kirschtomaten, Ofengemüse und Käse A' B C I J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A B C E I J K
Dienstag	Bratwurst (Geflügel oder Veggie) mit Bratenjus, Erbsen-Möhrengemüse oder Sauerkraut dazu Aligot (hausgemachtes Käse-Kartoffelpüree) B C E H J Alternativ: Kartoffelsuppe mit Gemüsewürfeln, Petersilie und Vollkornbaguette (vegan) A'	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Blaubeerquarkspeise A B C E I J K
Mittwoch	Pizzatag Verschiedene Pizzen wie z.B. Salami, Hawaii, Margherita, Spinaci, Verdura, uvm. zum selber zusammenstellen A' B C I	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obstauswahl A B C E I J K
Donnerstag	Blumenkohl-Brokkoligratin mit Sauce Mornay oder Butterbröseln, dazu Kartoffelkroketten oder Salzkartoffeln A' B C I Alternativ: Türkischer Bulgur mit Tomate, gebratenem Gemüse, Cacik und Fladenbrot (ohne Cacik vegan) A' B C J L	Salat, Dressing (2,6,11) / Obst / Smoothies A B C E I J K
Freitag	MSC-Seelachsfilet „Bordelaise“ oder leckere Gemüsestäbchen, dazu Sour Cream, Tomaten-Basilikumsauce, Gemüseauswahl mit grünen Bohnen und Reis A' B C E F	Salat, Dressing (2,6,11) / Karamellpudding mit Crunch oder Fruchtmark A B C E I J K

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 ;-)