



Speiseplan



03.11. – 07.11.2025	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Gratinierte Cannelloni mit Spinat und Ricotta-füllung, dazu fruchtige Tomaten-Orangensauce, gebratener Fenchel und Pesto <i>A' B C E I' J</i>	Griechisches Moussaka mit Rinderhack oder vegetarisch mit roten Linsen, Kartoffelscheiben, Auberginen und Käse gratiniert, dazu Tomatensauce <i>A' B C E J</i>	Deftiger Wirsing Eintopf aus dem Alten Land mit Gemüse, Kartoffelwürfeln und Petersilie, dazu Landbrot (vegan) <i>A' J</i>	Zartes Rindergulasch mit Paprika und Karotten geschmort oder veganes Erdapfelgulasch, dazu Gemüse, Butterspätzle oder Reis <i>A' B C J</i>	„Fish oder Vish & Chips“ MSC-Nuggets oder veganer Fisch vom Feld, mit Limettendip, dazu Salat, Gemüse und hausgemachte Kartoffelspalten <i>A' B C E F J K</i>
Essen II	Pasta mit leckerer Kräutersauce, dazu Brokkoli, gebratene Karotten und geröstete Kerne <i>A' B C J</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -	Verschiedene Curry-Spezialitäten von „mild bis hot“, dazu viel Gemüse, Kokosmilch, Ingwer, Koriander und Tofu, dazu Reis (vegan) <i>A' H J L</i>	Salatbar Knackige Salate und Dressings (2,6,11) zum Selber zusammenstellen, dazu Baguette <i>A' B C E J K</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
Salat	Tomaten-Gurkensalat mit Frühlingslauch und Koriander -	Griechischer Bohnensalat mit Tomate <i>B C J K</i>	Salate aus der Region (vegan), Dressing (2,6,11) <i>I J K</i>	Rahmgurkensalat mit Dill <i>B C E J</i>	Blattsalate mit Sauce Vinaigrette <i>J K</i>
Obst/Dessert	Vanilla-Joghurt mit gerösteten Nüssen <i>B C J'</i>	Obstsalat -	Obst aus der Region auch vegan ☺	Hausgebackener Kuchen <i>A' B C E J'</i>	Pudding -

Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen.

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 2025