Speiseplan

23.11.–27.11.2026	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	**Pastabar** (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse und leckeren Saucen) A^{I} B C E I J	Omas Erbseneintopf mit Wurzelgemüse und Kartoffelwürfeln, dazu Geflügel- oder vegane Würstchen, frisches Baguette und Petersilie A^{I} B C J K	Glacierter Putenbraten mit Bratenjus, dazu Blumenkohl mit Bröselbutter und Kartoffelkroketten A^{I} B C J	Herbstliche Wirsingpfanne mit Steckrübe und Karotte, dazu Salzkartoffeln und Sauerrahm B C J	In krosser Panade gebackener Lachs oder Brokkoli-Nuss Ecken, dazu Zitrone, Dip (2,6,11) , frisches Gemüse, gebackene Drillinge oder Polenta A^{I} B C F I^{I-5} J
Essen II	**„Ratatouille“** Provencalische Tomatisierte Gemüsepfanne mit Kirschtomaten, dazu Reis (vegan) J	**Risotto Variation** Cremiges Risotto mit Parmesan, Kürbis und Erbsen oder mit Tomate und Feta, dazu Gemüse B C J	Leckere Quinoabratlinge mit Frischkäsedip, dazu Preiselbeeren, Rosenkohl und Kartoffeln A^{I} B C J	Geb. Mini-Camemberts und Goudasticks, dazu Preiselbeeren, Salatbeilage, geröstete Nüsse, Brot und Röstkartoffeln A^{I} B C E I^{I-5} J	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
Salat	Gemischter Salat, Dressing (2,6,11) B C E K	Linsensalat J	Omas Bohnensalat J	Tomaten-Gurkensalat J	Blattsalate mit Joghurt-Kräuterdressing B C J K
Obst/Dessert	Obst Variation -	Grießbrei mit Erdbeermark B C	Obstsalat (wahlweise mit Nüssen) I $^{1-5}$	Herbstlicher Obst-Crumble mit Vanillasauce A^{I} B C E I^{I-5}	Himbeerjoghurt B C

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

Änderungen behalten wir uns vor ;-)

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 mammas canteen-Küchenteam wünschen allen Schülerinnen und Schülern, sowie Kolleginnen und Kollegen einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!

© Jörg Wieckenberg 2026