



Speiseplan



16.02. – 20.02.2026	Faschingessen	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Currywurst (Schwein, Geflügel oder Vegan) mit hausgemachter Currysauce, Currypulver, „Alibi-Gemüse“ und hausgemachten Kartoffelspalten <i>BCEJK</i>	Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten und leckeren Saucen) <i>A' BCEF</i>	LEG unterrichtsfrei	MSC-Fischfilet mit Zitrone, dazu winterliches Kohlgemüse, Reis, Pellkartoffeln und Kräuterquark <i>A' BCJ</i>	Kartoffeltag Viele leckere Gerichte rund um die beliebte Knolle (vegetarisch oder vegan) Lasst Euch überraschen ☺ <i>A' BCEJK</i>
Essen II	Salatbar Knackige Salate und Dressings <i>(2,6,11)</i> zum Selber zusammenstellen dazu Vollkornbaguette <i>ABCEIJ</i>	Thai-Kohlroulade (vegetarisch) in Erdnuss-Koriander Sauce, dazu Reis und Soja- und Chilisauce <i>A' JHGL</i>		Deftige Kartoffel-Lauchsuppe mit Sahne, dazu Petersilie und frisches Vollkornbaguette <i>A' BCJ</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
Salat	Salat mit American Dressing <i>(2,6,11)</i> <i>BCEK</i>	Chinakohlsalat mit Sesam-Honig dressing <i>HJL</i>		Tomatensalat mit roten Zwiebeln <i>JK</i>	Salat <i>BCEJ</i>
Obst/Dessert	Haugemachtes Popcorn „süß oder salzig“ -	Hausgebackener Obst-Crumble mit Vanillsauce <i>A' BCEJx</i>		Obstsalat -	Frischkäsecreme mit Himbeermark <i>BC</i>

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

© Jörg Wieckenberg 2026