



Speiseplan



23.02. – 27.02.2026	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	„Penne all'arrabiata“ mit scharfer Tomatensauce oder hausgemachtem roten Pesto, dazu gebratenes Gemüse A¹ B C I¹ J	GTK unterrichtsfrei	Kartoffelgratin Variation mit Emmentaler überbacken, dazu eine große Gemüseauswahl und viele Beilagen B C E	Frikadelle (Rind oder Veggie) mit Zwiebeljus, Wirsinggemüse oder Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelpüree A B C E J K	Kurzstundenplan nur Kiosk bis 12:00 Uhr
Essen II	Gefüllte Pasta mit Paprikasahnesauce, getrockneten Tomaten, Ofengemüse, Linsen, Cashewnüssen und Hirtenkäse A¹ B C I¹ J		Schupfnudelpfanne mit frischem Gemüse, Champignons, dazu Petersilienpesto und Kräuterschmand (ohne Schmand vegan) A¹ B C E I¹ J	Bunter Gemüseeintopf mit Nudeln und Petersilie, dazu Vollkornbaguette A B C E J K	
Salat	Gemischter Salat mit Thousand Island- Dressing (2,6,11) B C E J K		Feldsalat mit Croutons A¹ B C K	Tomate-Mozzarella mit Basilikum B C	
Obst/Dessert	Heidelbeerquark B C		Obst -	„Birne Helene“ mit Vanillapudding und Schokosauce B C	-

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 2026