



Speiseplan

12.10. – 16.10.2026



Montag	Spaghetti mit milder Tomatensauce, dazu gebratene Paprika, frisches Basilikum und Mozzarella A' B C I J Vegetarisch: Pasta mit Frischkäsesauce oder Möhrenpesto, gebratenem Gemüse und gerösteten Sonnenblumenkernen A' B C I I'-4	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Himbeerjoghurt A' B C E I I'-9 J K
Dienstag	„ Gemüse Tajine “ geschmortes Gemüse mit Kichererbsen, Süßkartoffeln, Aprikosen und Tomaten, dazu CousCous A' B C I J Alternativ: Plant-based Kürbis-Kichererbsen Curry, dazu gelben Reis, Erbsen, Cashwes und Koriander A' B C I I'-4 J K	Salat, Dressing (2,6,11) / Vanillapudding mit Fruchtmarmelade A' B C E I I'-9 J K
Mittwoch	Rindergulasch mit Karotten und Paprika, dazu buntes Gemüse und Reis oder Petersilienkartoffeln A' B C J Vegetarisch: Blumenkohl-Bratling auf gestovtem Spitzkohl, dazu Petersilienkartoffeln A' B C E I I'-4 J K	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A' B C E I I'-9 J K
Donnerstag	Tag des Grätins Verschiedene leckere Grätins unterschiedlich überbacken, dazu eine Gemüseauswahl und Tomaten-Basilikumsauce A' B C E J L	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A' B C E I I'-9 J K
Freitag	Wiener Backhendl, Zitrone, Sauce Tatar, Mais-Erbsen-Karottengemüse und Stampfkartoffeln B C J K Vegetarisch: Eier mit milder Senfsauce, dazu Salzkartoffeln, Gemüse und Gurkensalat A' B C E J K	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A' B C E I I'-9 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 mamas 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 ;-)