



Speiseplan

16.03. – 20.03.2026



Montag	Mini-Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung, dazu chinesische Bratnudeln oder Reis, viel Gemüse, Sojasauce und Sweet Chilisauce A' H k J L Alternativ: Gelbes Curry mit viel Gemüse, Kichererbsen, Sojasprossen, Koriander und Reis (vegan) H k J L	Salat, Dressing (2,6,11) / mammas Joghurtspeise mit Mango A' B C E k J K
Dienstag	„Spaghetti Bolognese“ (rote Linsen oder Rindfleisch) mit Gemüsewürfeln, Tomaten und Reibekäse A' B C J Vegetarisch: Ravioli mit grünem Spargel, Gemüse, Kirschtomaten, Pesto, Rucola und Parmesan A' B C E I' J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / gemischte Obstplatten A' B C E k J K
Mittwoch	Kartoffelpuffer „süß oder salzig“ mit Apfelmus (6) und Preiselbeeren oder mit Gemüse, Sour Cream, Parmesan und Pesto A' B C E I' J Überraschungssuppe Als Alternative gibt es eine leckere vegetarische Suppe, dazu Baguette A' B C J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A' B C E k J K
Donnerstag	Omas Hühnerfrikassee, dazu Champignons und Möhrchen, Reis und Zuckererbsen A' B C J Vegetarisch: Gefüllte Paprikaschote mit Mais und Gemüse überbacken, dazu Paprikasauce und Buchweizen-Reis A' B C E	Salat, Dressing (2,6,11) / Götterspeise (vegan) mit Vanillasauce A' B C E k J K
Freitag	MSC-Fischstäbchen und Veggiestäbchen mit hausgemachter Sauce Tatar (2,6,11) , Buttererbsengemüse und Kartoffelpüree A' B C E F J Vegetarisch: Gemüsestäbchen und Mozzarellasticks mit Dip, dazu Blattspinat und Salzkartoffeln A' B C E J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A' B C E k 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 mammas 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 ;-)