



Speiseplan

21.09. – 25.09.2026



Montag	Nudelaufguss mit Gouda gratiniert, dazu eine große Gemüseauswahl und Petersiliensauce oder Tomatensauce <i>A' B C E J</i> Alternativ: Eier in milder Senfsauce, dazu Blattspinat und Petersilienkartoffeln <i>B C E J K</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Erdbeer-Joghurt <i>A B C E I J K</i>
Dienstag	Knusprige Hähnchenkeule mit Rahmsauce, Erbsen und Möhren, dazu Petersilienkartoffeln <i>A' B C J</i> Pellkartoffeln mit hausgemachtem Kräuterquark, gehacktem Ei und Kressesalat <i>B C E J K</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obstsalat <i>A B C E I J K</i>
Tag der Schulverpflegung	Chili Sin Carne mit Bohnen, Mais, Karotten, roten Linsen und Tomaten, dazu Reis und frisches Fladenbrot <i>A' B C I J</i> Alternativ: Holsteiner Kartoffeleintopf mit Wurzelgemüse und Schnittlauch, dazu Creme-Fraiche und Bauernbrot <i>A' B C I I-4 J K</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A B C E I J K</i>
Donnerstag	MSC-Backfisch mit Sauce Hollandaise, dazu frischer Blumenkohl und Kartoffelpüree <i>A' B C E F J</i> Vegetarisch: Blumenkohl-Käsemedaillon mit Sauce Hollandaise, Gemüse und Salzkartoffeln <i>A' B C E J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / hausgebackener Kuchen <i>A B C E I J K</i>
Freitag	„Pizzatag“ Verschiedene Pizzen z.B. Salami, Hawaii, Margherita, Verdura... zum selber zusammenstellen <i>A' B C J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A B C E I J K</i>

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 ;-)