



# Speiseplan

## 16.03. – 20.03.2026



<b>Montag</b>	Mini-Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung, dazu chinesische Bratnudeln oder Reis, viel Gemüse, Sojasauce und Sweet Chilisauce Alternativ: Gelbes Curry mit viel Gemüse, Kichererbsen, Sojasprossen, Koriander und Reis (vegan)  A1 H I J L	Salat, Dressing (2,6,11) / mammas Joghurtspeise mit Mango  A1 B C E I J K
<b>Dienstag</b>	„Spaghetti Bolognese“ (rote Linsen oder Rindfleisch) mit Gemüsewürfeln, Tomaten und Reibekäse Vegetarisch: Ravioli mit grünem Spargel, Gemüse, Kirschtomaten, Pesto, Rucola und Parmesan  A1 B C J A1 B C E I J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / gemischte Obstplatten  A1 B C E I J K
<b>Mittwoch</b>	Kartoffelpuffer „süß oder salzig“ mit Apfelmus (6) und Preiselbeeren oder mit Gemüse, Sour Cream, Parmesan und Pesto  Überraschungssuppe Als Alternative gibt es eine leckere vegetarische Suppe, dazu Baguette  A1 B C E I J A1 B C J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst  A1 B C E I J K
<b>Donnerstag</b>	Omas Hühnerfrikassee, dazu Champignons und Möhrchen, Reis und Zuckererbsen Vegetarisch: Gefüllte Paprikaschote mit Mais und Gemüse überbacken, dazu Paprikasauce und Buchweizen-Reis  A1 B C J A1 B C E	Salat, Dressing (2,6,11) / Götterspeise (vegan) mit Vanillasauce  A1 B C E I J K
<b>Freitag</b>	MSC-Fischstäbchen und Veggiestäbchen mit hausgemachter Sauce Tatar (2,6,11), Buttererbsengemüse und Kartoffelpüree Vegetarisch: Gemüestäbchen und Mozzarellasticks mit Dip, dazu Blattspinat und Salzkartoffeln  A1 B C E F J A1 B C E J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst  A1 B C E I 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 ;-)