



Speiseplan

16.03. – 20.03.2026



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

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 ;-)