



# Speiseplan

## 23.02. – 27.02.2026



<b>Montag</b>	<b>Pasta Mista</b> mit Käsesauce oder Paprikasahnesauce, dazu verschiedenes Gemüse aus dem Ofen, Linsen, Cashewkerne, Pesto Rosso und Reibekäse	A <sup>1</sup> B C E I J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst	A <sup>1</sup> B C E I <sup>1</sup> J K
<b>Dienstag</b>	<b>Putengyros</b> mit Zaziki, dazu Gemüse, Reis, Tomatensauce und Ofenkartoffeln Vegetarisch: <b>Gemüsegyros</b> mit Soja, dazu Zaziki, Reis Krautsalat und Tomatensauce (ohne Zaziki vegan)	B C J B C H J	Salat, Dressing (2,6,11) / Griechischer Joghurt mit Honig und gerösteten Nüssen	A <sup>1</sup> B C E I <sup>2</sup> J K
<b>Mittwoch</b>	Kartoffelgratin Variation mit Emmentaler überbacken, dazu eine große Gemüseauswahl und viele Beilagen Alternativ: Schupfnudelpfanne mit frischem Gemüse, dazu Petersilienpesto und Kräuterschmand	B C E J A <sup>1</sup> B C J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst	A <sup>1</sup> B C E I <sup>1</sup> J K
<b>Donnerstag</b>	<b>Frikadelle</b> (Rind oder Veggie) mit Zwiebeljus, Wirsinggemüse oder Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelpüree Alternativ: Bunter Gemüseeintopf mit Nudeln und Petersilie, dazu Vollkornbaguette	A <sup>1</sup> B C E J K A B C E J K	Salat, Dressing (2,6,11) / „Birne Helene“ mit Vanillapudding und Schokosauce	A <sup>1</sup> B C E I <sup>1</sup> J K
<b>Freitag</b>	MSC Fisch-Burger oder Veggie-Burger zum selber bauen, dazu viele Beilagen, Röstzwiebeln, Remoulade (2,6,11), Salate und Würfelkartoffeln aus dem Ofen oder Kartoffelsalat	A <sup>1</sup> B C E F J K	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obstsalat	A <sup>1</sup> B C E I <sup>1</sup> 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 ;-)