



Speiseplan

30.03. – 03.04.2026



Montag	Pasta mit roter Linsenbolognese, dazu Oliven ⁽⁸⁾ , Hirtenkäse und gebratene Zucchini (ohne Hirtenkäse vegan) ^{A' B C J} Alternativ: Farfalle mit Frischkäsesauce, hausgemachtem Möhrenpesto, Blatt Petersilie und Gemüse ^{A' B C I J}	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Himbeer-Joghurt ^{A B C E I J K}
Dienstag	Putenschnitzel „Wiener Art“ mit Zitrone, Steckrüben-Möhrenstampf, zerlassener Butter und Würfelpommes ^{A' B C E J} Vegetarisch: „Schnitzel vom Feld“ mit Zitrone, dazu Gemüseauswahl und Salzkartoffeln ^{A' B C E J}	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst ^{A B C E I J K}
Mittwoch	Frühlings-Gemüsepfanne mit Mais, Zuckererbsen und frischem Spargel dazu Frühlingsquark, Reis und Pellkartoffeln ^{B C E J} Alternativ: Italienische Gerstentopf (Gerste) mit Grillgemüse und Tomaten, dazu Mozzarella, rotes Pesto und geröstete Mandeln ^{A' B C E I J}	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Obstauswahl ^{A B C E I J K}
„Dönerstag“	„Mamas Döner Teller“ mit Hähnchengyros oder Gemüse-Sojagyros, dazu frisches Fladenbrot, Reis, Hirtenkäse, verschiedene Saucen ^(2,6,11) und viel Salat ^{A' B C E H I J K}	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Hausgemachte Smoothies (vegan) ^{A B C E I J K}
Karfreitag	Heute bleibt die mamas canteen geschlossen! Wir wünschen allen „Großen“ und „Kleinen“ Frohe Ostern und bunte Feiertage ;-))	Am Dienstag sind wir wieder für Euch da!

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 mamas 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 ;-)