



Speiseplan

31.08. – 04.09.2026



Montag	„Penne Napoli“ mit fruchtiger Tomatensauce, gebratenes Gemüse, Basilikumpesto und Käse Alternativ: „Pasta Alfredo“ mit Käsesauce, dazu Gemüse, Tomatenwürfel und Blattpetersilie <i>A' B C B J</i> <i>A' B C J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Eis geht immer (2) <i>A B C E I J K</i>
Dienstag	Chili Con Carne mit Rinderhack, Bohnen, Tomaten, Mais und Schmand, dazu Reis und Baguette Vegetarisch: Chili Sin Carne mit Bio-Soja, Bohnen, Tomaten, Mais und Schmand, dazu Reis und Baguette <i>A' B C J</i> <i>A' B C H J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A B C E I J K</i>
Mittwoch	„Burger Day“ Burger (Rind, Veggie oder Vegan) zum selber bauen mit vielen Beilagen, Saucen, Salat und Kartoffelspalten „mammas Bowl Bar“ Stellt Euch eure eigene leckere Bowl zusammen und wählt aus leckeren Salaten, Gemüse, Linsen, Reis, Beilagen, Saucen und Toppings <i>A' B C E J</i> <i>A' B C E J K L</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A B C E I J K</i>
Donnerstag	Rahmspinat, dazu frisches Rührei und wahlweise frische Kräuter und Tomatenwürfel, Kartoffelrösti oder Salzkartoffeln Alternativ: Karotten-Ingwersuppe mit Kokosmilch und Koriander, dazu Reis und Baguette (vegan) <i>A' B C E J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Rote Grütze mit Vanillasauce <i>A B C E I J K</i>
Freitag	Lachsfilet „Provencale“ mit Ratatouillegemüse, frischen Kräutern und Tomatensauce, dazu Reis oder Polenta Vegetarisch: Kartoffelgnocchi mit Brokkoli-Gemüse, Tomatensauce und Gouda <i>B C F J</i> <i>A' B C E 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 ;-)