



Speiseplan



12.01. – 16.01.2026	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse und leckeren Saucen) <i>A' B C E F k J</i>	Omas Frikadelle (Rind) mit Zwiebeljus, gestovten Bohnen oder Kohlrabi, dazu Petersilienkartoffeln <i>A' B C E J</i>	Brokkoli-Blumenkohlgratin mit Sauce Mornay oder Bröselkruste, dazu Kartoffelkroketten oder Rosmarinkartoffeln <i>A' B C E J</i>	2 Hot Dogs vom Schwein, Geflügel oder vegan zum selber belegen, dazu Röstzwiebeln, Gurken, Saucen (2,6,11) und eine große Salatauswahl <i>A' B C E J K</i>	MSC-Seelachsfilet oder Gemüse-Knusperschnitzel, dazu Zitrone, Sour Cream, Paprikapfanne und Kräuterreis <i>A' B C E J L</i>
Essen II	„Mercimek“ Passierte türkische rote Linsensuppe mit Kartoffeln und Gemüse, dazu Vollkorn-Baguette (vegan) <i>A' J</i>	Eier in Senfsauce, dazu Blattspinat und Salzkartoffeln <i>A' B C E J K</i>	Rotes Thai-Curry mit viel Gemüse, Sojasprossen und Kokosmilch, dazu gebratenen Tofu, Koriander und Reis (vegan) <i>H I J L</i>	Schupfnudelpfanne mit Wintergemüse, Haselnüssen, frischen Kräutern und Limettenschmand <i>A' B C E J K</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
Salat	Salat mit Sylter Dressing (2,6,11) <i>B C J K</i>	Bohnensalat <i>J</i>	Gerstoni-Tabouleh Salat mit Hirtenkäse <i>A' B C</i>	Apfel-Möhrensalat mit Orange und Nuss <i>I</i>	Cole Slaw Salat <i>B C E J</i>
Obst/Dessert	Bananenquark mit Schokostreuseln <i>B C</i>	Hausgemachte Shakes (vegan) <i>B C</i>	Grießbrei mit Himbeermark <i>A' B C</i>	Obst -	Hausgebackener Kuchen <i>A' B C E k</i>

Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen.

Änderungen behalten wir uns vor ;-)

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)



Allergiker bitte VOR dem Essen am Tresen melden! Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind leider noch nicht Bio.

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