



Speiseplan 23.03. – 27.03.2026



Montag	Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, auch Vollkorn, Gemüse, Pesto und leckeren vegetarischen Saucen) <i>A' B C E I' J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A' B C E I' J K</i>
Dienstag	Rindergulasch mit Paprika und Karotten geschmort, dazu Butterspätzle und Salzkartoffeln <i>A' B C E J</i> Vegetarisch: 2 Eier mit leckerer „Frankfurter grüner Sauce“, dazu Blattspinat und Kartoffeln <i>A' B C E J K</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / „Roode Grütt“ Holsteiner Beerengrütze mit Vanillesauce <i>A' B C E I' J K</i>
Mittwoch	Pfannkuchentag Pfannkuchen mit Käse, Grillgemüse und Pesto oder Pfannkuchen mit Apfelkompott (6), Obstsalat und Vanillasauce <i>A' B C E I' J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A' B C E I' J K</i>
Donnerstag	Deftiger Erbseneintopf mit Gemüswürfeln und Petersilie (vegan), dazu Wiener Würstchen (Geflügel oder Veggie) und Vitalbaguette <i>A' B C J</i> Gefüllte Paprikaschoten mit Mais, Bohnen und Gemüse überbacken, dazu Tomatensauce und Bulgur <i>A' B C J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Schokopudding mit Vanillasauce <i>A' B C E I' J K</i>
Freitag	Lachsfilet im Ganzen gebraten oder Brokkoli-Nuss Ecken, dazu Zitrone, Dip (2,6,11) , frisches Gemüse, Rosmarinkartoffeln oder cremige Polenta <i>A' B C F I' 2 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 ;-)