



Speiseplan 27.04. – 01.05.2026



Montag	„Hot Dogs“ Geflügel, vegetarisch oder vegan zum selber belegen, dazu Röstzwiebeln, Gurken, Saucen (2,6,11), Röstkartoffeln, Beilagen und eine Salatauswahl <i>A' B C E H I J K</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obstauswahl <i>A B C E I J K</i>
Dienstag	Pasta Mista Verschiedene Nudeln mit leckeren Saucen, Pesto, dazu Gemüse und Reibekäse <i>A' B C I I J</i> Alternativ: Tomatensuppe (vegan), dazu Creme-Fraiche, Basilikumpesto, Reis und frische Baguettespezialitäten <i>A' B C J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Erdbeerjoghurt <i>A B C E I J K</i>
Mittwoch	Kartoffelwaffeln mit Schnittlauchquark, dazu bunte Möhrchen und Honig-Pastinaken aus dem Ofen <i>A' B C J</i> Alternativ: "mamas Bowl Bar" Leckere Salate, Gemüse, Linsen, Quinoa, Avocado, Reis, Saucen und Toppings <i>A' B C E I J K L</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Hausgeb. Obst-Crumble mit Vollkornmehl, dazu Vanillasauce <i>A B C E I J</i>
Donnerstag	Gegrillte Hähnchenbrust mit Bratenjus, dazu Blumenkohl“ polnisch“ und Kartoffelkroketten oder Salzkartoffeln <i>A' B C E J</i> Vegetarisch: Leckere Quinoabratlinge mit Frischkäsedip, dazu Preiselbeeren, Spargelgemüse und Kartoffeln <i>A' B C E I J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A B C E I J K</i>
Tag der Arbeit	Heute bleibt die mamas canteen geschlossen! Wir wünschen allen „Großen“ und „Kleinen“ einen schönen Feiertag.	Eure mamas canteen

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 ;-)