



Speiseplan



21.09. – 25.06.2026	Montag	Dienstag	Tag der Schulverpflegung	Donnerstag	Freitag
Essen I	Nudelaufwurf mit Gouda gratiniert, dazu eine Gemüseauswahl und Petersiliensauce oder Tomaten-Basilikumsauce <i>A' B C E J</i>	Knusprige Hähnchenkeule mit Rahmsauce, dazu Erbsen und Möhren und Petersilienkartoffeln <i>A' B C J</i>	Chili Sin Carne mit Bohnen, Mais, Karotten, roten Linsen und Tomaten, dazu Reis, Koriander und frisches Fladenbrot <i>A' B C I J</i>	MSC-Fischfilet natur oder gebacken mit Sauce Hollandaise, dazu frischer Blumenkohl und Kartoffelpüree <i>A' B C E F J</i>	„Pizzatag“ Verschiedene Pizzen Salami, Hawaii, Margherita, Verdura, usw. zum selber zusammenstellen <i>A' B C F J</i>
Essen II	Eier in Senfsauce, dazu Blattspinat und Petersilienkartoffeln <i>B C E J K</i>	Pellkartoffeln mit hausgemachtem Kräuterquark, gehacktem Ei und Kressesalat <i>B C E J K</i>	Holsteiner Kartoffeleintopf mit Wurzelgemüse und Schnittlauch, dazu Creme-Fraiche und Bauernbrot <i>A B C J K</i>	Blumenkohl-Käse Medaillon mit Sauce Hollandaise, Gemüse und Salzkartoffeln <i>A' B C E J</i>	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungssessen -
Salat	Tomate-Mozzarella mit Basilikum <i>B C K</i>	Mexikanischer Salat mit Koriander -	Kopfsalat mit Zitronensahne <i>B C J K</i>	Apfel-Möhren Rohkost -	Salat mit Frenchdressing (2,6,11) <i>B C J K</i>
Obst/Dessert	Erdbeer-Joghurt <i>B C</i>	Obstsalat -	Obst -	Hausgebackener Kuchen <i>A B C E I</i>	Dessert -

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