



Märzferien - Speiseplan

02.03. – 06.03.2026
Ferienhandy 0171 – 759 77 24



Montag	Pancakes mit Apfelkompott ⁽⁶⁾ , dazu frisches Obst und warme Vanillasauce <i>A' B C E</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A B C E I J K</i>
Dienstag	Pasta Bolognese (Rind) und Pasta Napoli, dazu gebratenes Gemüse und geriebener Gouda <i>A' B C J</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A B C E I J K</i>
Mittwoch	Grillfisch mit Tomate - Basilikum, dazu Gemüse, hausgemachte Kartoffelspalten und Sour Cream Vegetarische Frikadelle, dazu Gemüse, hausgemachte Kartoffelspalten und Sour Cream <i>A' B C E 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>
Donnerstag	Bunte Gemüsepfanne mit Hähnchenstreifen, dazu Reis und Paprikasahnesauce Vegetarisch: Bunte Gemüsepfanne mit Sojastreifen, dazu Reis und Paprikasahnesauce <i>B C J</i> <i>B C J H</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse/ Obst <i>A' B C E I I'-9 J K</i>
Freitag	Deftige Kartoffelsuppe mit Gemüsewürfeln und Petersilie (vegan), dazu Wiener Würstchen (Geflügel oder Veggie) und Vitalbaguette <i>A' B C J</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Fruchtjoghurt <i>A' B C E I I'-9 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 ;-)