



Märzferien - Speiseplan

09.03. – 13.03.2026

Ferienhandy 0171 – 759 77 24



Montag	„Kumpir“ leckere Ofenkartoffel mit Ofengemüse, Hirtenkäse, Oliven und Kräuterquark <i>B C E I J K</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A B C E I J K</i>
Dienstag	Hähnchen Nuggets oder vegetarische Nuggets, dazu Zitrone, Dip, Erbsen, Möhren und Kartoffelspalten <i>A' B C E J K</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A B C E I J K</i>
Mittwoch	„Lasagne al Forno“ mit Sauce Bolognese (Rind) und Käsesauce überbacken, dazu Tomatensauce Vegetarisch: „Lasagne al Forno“ mit Linsenbolognese und Bechamel überbacken, dazu Tomatensauce <i>A' B C J</i> <i>A' B C J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Fruchtquark <i>A B C E I J K</i>
Donnerstag	„Nasi Goreng“ Indonesischer Bratreis mit viel Gemüse und Ei, dazu Sweet Chilisauce <i>E H</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse/ Obst <i>A' B C E I I'-9 J K</i>
Freitag	MSC - Fischfilet mit Zitronendip, dazu Gemüse und Reis Fisch vom Feld mit Dip, dazu Gemüse und Reis <i>A' B C E F J</i> <i>A' B C</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <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 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 ;-)