



Speiseplan



19.01.- 23.01.2026	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Kartoffelpuffer mit Apfelkompott (6), und Preiselbeeren oder mit Kräuterquark Kresse, Brokkoli und Mandeln A ¹ B C E I	Omas Hühnerfrikassee mit Spargel, Champignons und Risi Bisi (Reis mit Erbsen) B C J	Bratwurst (Geflügel oder Vegan) mit Zwiebeljus, Sauerkraut oder Karottengemüse, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree B C H J	„Tortelloni Variationen“ gefüllte Teigwaren mit fruchtiger Tomatensauce, dazu Gemüse, Basilikumpesto und Käse A ¹ B C J	Türkischer Bulgur mit viel Gemüse, dazu Falafelbällchen, Tomatensauce, Joghurtsauce, Hirtenkäse und frisches Fladenbrot A ¹ B C J
Essen II	„Überraschung“ Für diejenigen, die nicht so gern Puffer mögen gibt es an diesem Tag auch die eine oder eine leckere Alternative -	Herbstlicher Nudelreintopf mit viel Gemüse und Petersilie, dazu Baguette (vegan) A ¹ J	Schwäbische Schupfnudelpfanne mit Sauerkraut und Ananas, dazu Kräuterschmand A ¹ B C E J	Fusili mit herzhafter Grünkohl-Sahnesauce, dazu geröstete Sonnenblumenkerne und Käse A ¹ B C J	Hamburger Grünkohl mit Kohlwurst und Kasseler (Schweinefleisch), dazu kleine Röstkartoffeln und Senf A ¹ B C E F J
Salat	Gemischter Salat, Dressing (2,6,11) B C E J K	Römersalat mit French Dressing B C E J K	Blumenkohlsalat B C E J K	Rucolasalat mit Himbeer Dressing und Croutons A ¹ B C J	Karibischer Maissalat B C E J K
Obst/Dessert	Obst -	Smoothies (vegan) -	Buttermilch-Dessert mit Erdbeersauce, Kokos und Chiasamen B C	Götterspeise mit Vanillasauce B C	Frischkäsecreme mit Himbeermark B C

Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen.

Änderungen behalten wir uns vor ;-)

Zusätzlich zum Speisenangebot bieten wir wenn möglich ein Pastabuffet mit leckerer Pasta, verschiedenen Saucen, Pesto, Gemüse und Käse an.

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 mammas canteen-Küchenteam wünschen allen Schülerinnen und Schülern, sowie Kolleginnen und Kollegen einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!

© Jörg Wieckenberg 2026