



Speiseplan



02.02.– 06.02.2026	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Kaiserschmarrn mit Mandeln, Rosinen, Zwetschgenröster und Apfelkompott (6) A ¹ B C E II	„Lasagne al Forno“ mit Sauce Bolognese (Rind oder Veggie) und Käse überbacken, dazu Tomatensauce A ¹ B C J	Orientalische Cous Cous Pfanne mit gebratenem Gemüse, Joghurtsauce, Granatapfel, dazu Cashews und frische Minze (ohne Joghurt vegan) A ¹ B C II J	Köttbullar (Geflügel oder Veggie), dazu Rahmsauce, Preiselbeeren, Gemüseauswahl und Röstitaler oder Salzkartoffeln A ¹ B C J	Veganes „Schnitzel vom Feld“ oder „Fisch vom Feld“, dazu Zitrone, Dips, glasiertes Kürbisgemüse oder grünes Erbsenmus und Kartoffelpüree B C E F J
Essen II	Schwäbische Schupfnudelpfanne mit Haselnüssen, dazu frisches Gemüse, und Sauerrahm-Kräuterdip A ¹ B C E I ² J	Farfalle mit Gorgonzolasauce, Kürbiskernen, Birne und gebratenen Champignons A ¹ B C J	Leckere Tomatensuppe (vegan), dazu Creme-Fraiche, Basilikumpesto, Reis und frisches Baguette A ¹ B C II J	Kartoffel-Frischkäsetaschen mit Schnittlauchdip (2,6,II), dazu eine große Gemüseauswahl und Reis A ¹ B C J	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
Salat	Gemischter Salat, Dressing (2,6,II) J K	Blattsalate mit Italian Dressing B C	Petersiliensalat A ¹ B C	Rucolasalat mit Himbeer dressing und Croutons A ¹ B C	Rahmgurkensalat B C
Obst/Dessert	Obstauswahl -	Vanillapudding mit Erdbeersauce B C	mammas Fruchtjoghurt B C	Mango-Kokos Ananas Shake (vegan)	Obst / 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 mammas canteen-Küchenteam wünschen allen Schülerinnen und Schülern, sowie Kolleginnen und Kollegen einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!

© Jörg Wieckenberg 2026