



# Speiseplan



09.02. – 13.02.2026	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Essen I</b>	Verschieden gefüllte Tortellini mit Tomaten-Orangensauce und Basilikum, dazu Ofengemüse und Käse A <sup>1</sup> B C E J	„Tag des Gratins“ Verschiedene leckere Gratins unterschiedlich überbacken, dazu eine große Gemüseauswahl A <sup>1</sup> B C E J	Chicken oder Gemüse Nuggets mit leckeren Dips (2,6,11), Gemüse und hausgemachten Kartoffelspalten A <sup>1</sup> B C J L	Wraps zum selber rollen, dazu wahlweise gebratene Hähnchenstreifen, Sojageschnetzeltes, Hirtenkäse, leckere Saucen (2,6,11) und Salat A <sup>1</sup> B C E I <sup>1</sup> K J K	Gebackenes Kabeljaufilet in knuspriger Brezelpanade oder veganes Knusperfilet mit Zitronen-Hollandaise, dazu Blumenkohl und Kartoffel-Karottenstampf A B C E F J K
<b>Essen II</b>	Fusilli mit Spinat-Frischkäsesauce, dazu wahlweise gebratene Lachswürfel, Fenchel und Tomatenwürfel A <sup>1</sup> B C F J	Gemüse „Sweet & Sour“ Chinesische Gemüsepfanne in fruchtiger süß-saurer Sauce, dazu Ananas und Reis (vegan) H J L	Maiskolben in Butter, dazu Sesam-Möhrensticks, Gemüse, Salzkartoffeln und Sour Cream B C E J L	Omas Linseneintopf mit Gemüsewürfeln und Kartoffeln, dazu Petersilie und frisches Baguette (vegan) A <sup>1</sup> J	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
<b>Salat</b>	Gemüesticks mit Kräuterquark B C F J K	Chicoreesalat mit Orange und Joghurt B C	Gemischter Salat, Dressing (2,6,11) B C E J K	Bulgursalat mit Joghurtsauce A <sup>1</sup> B C J	Gemüsesalat B C
<b>Obst/Dessert</b>	Skyr mit Himbeeren und Chia B C	Kirsch-Bananenshake B C	Obst -	Kleine Pancakes mit Puderzucker und Apfelmark A <sup>1</sup> B C E I <sup>3</sup>	Vanillepudding mit Himbeermark A <sup>1</sup> B C E I <sup>3</sup>

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