



# Speiseplan



12.01.- 16.01.2026	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Essen I</b>	<b>Pastabar</b> (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse und leckeren Saucen) A <sup>1</sup> B C E F I <sup>1</sup> J	Omas Frikadelle (Rind) mit Zwiebeljus, gestoverten Bohnen oder Kohlrabi, dazu Petersilienkartoffeln A <sup>1</sup> B C E J	Brokkoli-Blumenkohlgratin mit Sauce Mornay oder Bröselkruste, dazu Kartoffelkroketten oder Rosmarinkartoffeln A <sup>1</sup> B C E J	2 Hot Dogs vom Schwein, Geflügel oder vegan zum selber belegen, dazu Röstzwiebeln, Gurken, Saucen (2,6,11) und eine große Salatauswahl A <sup>1</sup> B C E J K	MSC-Seelachsfilet oder Gemüse-Knusperschnitzel, dazu Zitrone, Sour Cream, Paprikafanne und Kräuterreis A <sup>1</sup> B C E J L
<b>Essen II</b>	„Mercimek“ Passierte türkische rote Linsensuppe mit Kartoffeln und Gemüse, dazu Vollkorn-Baguette (vegan) A <sup>1</sup> J	Eier in Senfsauce, dazu Blattspinat und Salzkartoffeln A <sup>1</sup> B C E J K	Rotes Thai-Curry mit viel Gemüse, Sojasprossen und Kokosmilch, dazu gebratenen Tofu, Koriander und Reis (vegan) H <sup>1</sup> J L	Schupfnudelpfanne mit Wintergemüse, Haselnüssen, frischen Kräutern und Limettenschmand A <sup>1</sup> B C E J K	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen
<b>Salat</b>	Salat mit Sylter Dressing (2,6,11) B C J K	Bohnensalat J	Gerstoni-Tabouleh Salat mit Hirtenkäse A <sup>1</sup> B C	Apfel-Möhrensalat mit Orange und Nuss I	Cole Slaw Salat B C E J
<b>Obst/Dessert</b>	Bananenquark mit Schokostreuseln B C	Hausgemachte Shakes (vegan) B C	Grießbrei mit Himbeermark A <sup>1</sup> B C	Obst	Hausgebackener Kuchen A <sup>1</sup> B C E I <sup>1</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