



# Speiseplan



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

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