



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 <i>A' B C E I</i>	Omas Hühnerfrikassee mit Spargel, Champignons und Risi Bisi (Reis mit Erbsen) <i>B C J</i>	Bratwurst (Schwein, Geflügel oder Vegan) mit Zwiebeljus, Sauerkraut oder Karottengemüse, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree <i>B C H J</i>	„Tortelloni Variationen“ gefüllte Teigwaren mit fruchtiger Tomatensauce, dazu Gemüse, Basilikumpesto und Käse <i>A' B C J</i>	Türkischer Bulgur mit viel Gemüse, dazu Falafelbällchen, Tomatensauce, Joghurtsauce, Hirtenkäse und frisches Fladenbrot <i>A' B C J</i>
Essen II	„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) <i>A' J</i>	Schwäbische Schupfnudelpfanne mit Sauerkraut und Ananas, dazu Kräuterschmand <i>A' B C E J</i>	Fusili mit herzhafter Grünkohl-Sahnesauce, dazu geröstete Sonnenblumenkerne und Käse <i>A' B C J</i>	Hamburger Grünkohl mit Kohlwurst und Kasseler (Schweinefleisch), dazu kleine Röstkartoffeln und Senf <i>A' B C E F J</i>
Salat	Gemischter Salat, Dressing (2,6,11) <i>B C E J K</i>	Römersalat mit French Dressing <i>B C E J K</i>	Blumenkohlsalat <i>B C E J K</i>	Rucolasalat mit Himbeerdressing und Croutons <i>A' B C J</i>	Karibischer Maissalat <i>B C E J K</i>
Obst/Dessert	Obst -	Smoothies (vegan) -	Buttermilch-Dessert mit Erdbeersauce, Kokos und Chiasamen <i>B C</i>	Götterspeise mit Vanillasauce <i>B C</i>	Frischkäsecreme mit Himbeermark <i>B C</i>

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

© Jörg Wieckenberg 2026