



Speiseplan

05.01. – 09.01.2026



Montag	Pasta mit leicht orientalischer Tomatensauce, dazu wahlweise gebratene Sucuk (Rind), Gemüse, Oliven ⁽⁸⁾ und Käse <i>A' B C J</i> Vegetarisch: Spaghetti mit Frischkäsesauce, dazu gebratenes Gemüse, Petersilienpesto und geröstete Sonnenblumenkerne <i>A' B C J</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Erdbeeryoghurt <i>A B C E I J K</i>
Dienstag	Chili Con Carne mit Rinderhack, Bohnen, Tomaten, und Mais, dazu Schmand, Koriander, Reis und Baguette <i>A' B C J</i> Vegetarisch: Chili Sin Carne mit Bio-Soja oder Linsen, Bohnen, Tomaten und Mais, dazu Koriander, Reis und Baguette (vegan) <i>A' B C H J</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obstsalat <i>A B C E I J K</i>
Mittwoch	MSC-Fischfilet oder Backfisch mit Sauce Hollandaise, dazu eine große Gemüseauswahl und Kartoffelpüree <i>A' B C E F J</i> Vegetarisch: Blumenkohl- und Karotten-Sesamsticks mit Sauce Hollandaise, Gemüse und Salzkartoffeln <i>A' B C E J</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A B C E I J K</i>
Donnerstag	Gnocchi Variationen natur oder mit Gouda gratiniert, dazu Kürbis-Karottengemüse, geschmorter Hirtenkäse, Pesto und Tomatensauce <i>A' B C E I J</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A B C E I J K</i>
Freitag	Suppen & Eintöpfe Verschiedene leckere winterliche Suppen und Eintöpfe, dazu frische Kräuter und eine Brotauswahl <i>A' B C I J</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Hausgebackener Rüblikuchen mit Vanilleschmand <i>A B C E I J K</i>

Allergiker bitte VOR dem Essen am Tresen melden! Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind leider noch nicht Bio.

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)



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

Änderungen behalten wir uns vor ;-)