



# Speiseplan

## 05.01. – 09.01.2026



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

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 ;-)