



# Speiseplan

## 12.01. – 16.01.2026



<b>Montag</b>	<b>Pastabar</b> (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Pesto, Gemüse und leckeren Saucen) <i>A' B C E I J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A B C E I J K</i>
<b>Dienstag</b>	Omas Frikadelle vom Rind mit Zwiebeljus, dazu gestovten Kohlrabi und Petersilienkartoffeln Vegetarisch: Eier in milder Senfsauce, dazu Blattspinat und Salzkartoffeln <i>A' B C E J</i> <i>A' B C E J K</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst / vegane Smoothies <i>A B C E I J K</i>
<b>Mittwoch</b>	Brokkoli-Blumenkohlgratin mit Sauce Mornay oder Bröselkruste, dazu Herzoginkartoffeln oder Rosmarinkartoffeln Alternativ: Mildes Thai-Curry mit viel Gemüse, Sojasprossen und Kokosmilch, dazu gebratenen Tofu, Koriander und Reis (vegan) <i>A' B C E J</i> <i>H I<sup>4</sup> J L</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Grießbrei mit Himbeermark <i>A B C E I J K</i>
<b>Donnerstag</b>	2 Hot Dogs (Geflügel, vegetarisch oder mit Grillgemüse) zum selber belegen, dazu Röstzwiebeln, Gurken, Saucen (2,6,11) und eine Salatauswahl Alternativ: Schupfnudelpfanne mit Wintergemüse, Haselnüssen, frischen Kräutern und Limettenschmand <i>A' B C E I J K</i> <i>A' B C E I J K</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A B C E I J K</i>
<b>Freitag</b>	MSC-Seelachsfilet oder Gemüse-Knusperschnitzel, dazu Zitrone, Sour Cream, Paprikapfanne und Kräuterreis <i>A' B C E J L</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Bananen-Vanillequark <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 ;-)