



Speiseplan

19.01. – 23.01.2026



Montag	Kartoffelpuffer mit Apfelkompott (6) und Preiselbeeren oder herhaft mit Kräuterquark, Kresse, Brokkoli und Mandeln Alternativ für diejenigen, die nicht so gern Puffer essen wie wir gibt es eine leckere Suppe mit frischem Baguette ☺	A ¹ B C E I ¹ A ¹ B C J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A ¹ B C E I ¹ J K
Dienstag	Hühnerfrikassee, dazu frische Champignons, Erbsen und Möhren und Reis Nudeleintopf mit viel Gemüse und Petersilie, dazu Baguette (vegan)	A ¹ B C J A ¹ J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Smoothies (vegan) A ¹ B C E I ¹ J K
Mittwoch	Bratwurst (Geflügel oder Veggie) mit Zwiebeljus, Möhren gemüse oder deftigem Sauerkraut, dazu hausgemachtem Kartoffelpüree Vegetarisch: Schwäbische Käsespätzle, dazu Röstzwiebeln und Grillgemüse	B H C J A ¹ B C E J	Salat, Dressing (2,6,11) / Clementinen und Orangen A ¹ B C E I ¹ J K
Donnerstag	„Tortelloni Variationen“ gefüllte Teigwaren mit fruchtiger Tomatensauce, dazu Gemüse, Basilikumpesto und Mozzarella Alternativ: Fusili mit herzhafter Grünkohl-Sahnesauce, dazu geröstete Sonnenblumenkerne und Käse	A ¹ B C E J A ¹ B C	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A ¹ B C E I ¹ J K
Freitag	Türkischer Bulgur mit Grillgemüse, dazu Falafelbällchen, Tomatensauce, Joghurtsauce, Hirtenkäse und frisches Fladenbrot	A ¹ B C E I J L	Salat, Dressing (2,6,11) / Frischkäsecreme mit Himbeermark A ¹ B C E I ¹ J K

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 ;-)