



# Speiseplan 19.01. – 23.01.2026



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