



# Speiseplan

## 02.02. – 06.02.2026



<b>Montag</b>	Kaiserschmarrn (auf Wunsch auch ohne Rosinen) mit Mandeln, Zwetschgenröster und Apfelkompott (6) Alternativ: „Überraschungssuppe“ mit Vollkornbaguette	A <sup>1</sup> B C E II A <sup>1</sup> B C E II J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obstauswahl A <sup>1</sup> B C E II JK
<b>Dienstag</b>	„Lasagne al Forno“ mit Sauce Bolognese (Rind) und Käsesauce überbacken, dazu Tomatensauce Vegetarisch: „Lasagne al Forno“ mit Spinat und Hirtenkäse überbacken, dazu Tomatensauce	A <sup>1</sup> B C J A <sup>1</sup> B C J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A <sup>1</sup> B C E II JK
<b>Mittwoch</b>	Tomatensuppe (vegan), dazu Creme-Fraiche, Basilikumpesto, Reis und frisches Baguette Alternativ: Orientalische Cous Cous Pfanne mit Gemüse, Joghurtsauce, Cashewkernen, Granatapfel und Minze	A <sup>1</sup> B C E J A <sup>1</sup> B C E J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / mammas Fruchtjoghurt A <sup>1</sup> B C E II JK
<b>Donnerstag</b>	Geflügel-Köttbullar mit Rahmsauce, Preiselbeeren, Erbsen und Möhren, dazu Röstitaler und Salzkartoffeln Vegetarisch: Kartoffel-Frischkäsetschen mit Dip (2,6,11), dazu eine Gemüseauswahl und Reis	A <sup>1</sup> B C E J A <sup>1</sup> B C E J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Hausgemachte Smoothies A <sup>1</sup> B C E II JK
<b>Freitag</b>	Veganes „Schnitzel vom Feld“ oder veganer „Fisch vom Feld“, dazu Zitrone, Dips, glasiertes Kürbisgemüse oder grünes Erbsenmus und Kartoffelpüree	A <sup>1</sup> B C F J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A <sup>1</sup> B C E II JK

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 ;-)