



Speiseplan

09.02. – 13.02.2026



Montag	Verschieden gefüllte Tortellini mit Tomaten-Basilikumsauce, dazu Ofengemüse und Reibekäse Alternativ: Fusilli mit Spinat-Frischkäsesauce, dazu wahlweise gebratene Lachswürfel, Sonnenblumenkerne und Tomatenwürfel	A ¹ B C E J A ¹ B C F J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Skyr mit Himbeeren und Chia A ¹ B C E I ¹ K J K
Dienstag	„Tag des Gratins“ Verschiedene leckere Gratinis unterschiedlich überbacken, dazu eine große Gemüseauswahl	A ¹ B C E J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obstauswahl A ¹ B C E I ¹ J K
Mittwoch	Chicken oder Gemüse Nuggets mit leckeren Dips (2,6,11), Gemüse und hausgemachten Kartoffelspalten Vegetarisch: Maiskolben in Butter, dazu Sesam-Möhrensticks, Gemüse, Salzkartoffeln und Sour Cream	A ¹ B C E J B C J L	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A ¹ B C E I ¹ K J K
Donnerstag	Nudelsuppe mit Buchstabennudeln, viel Gemüse und Petersilie, dazu frisches Mehrkornbaguette Alternativ: Omas Linseneintopf mit Gemüsewürfeln und Kartoffeln, dazu Petersilie und frisches Baguette (vegan)	A ¹ B C J A ¹ J	Salat, Dressing (2,6,11) / kleine Pancakes mit Apfelmarm A ¹ B C E I ¹ K J K
Freitag	Gebackenes Kabeljaufielt in knuspriger Brezelpanade oder veganes Knusperfilet mit Zitronen-Hollandaise, dazu Blumenkohl, und Kartoffel-Karottenstampf	A B C E F J K	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A ¹ B C E I ¹ K 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 ;-)