



Speiseplan

09.02. – 13.02.2026



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