



Speiseplan im Jahre 2026 ☺

Lust auf Zukunft...?

26.01. – 30.01.2026



Montag	„ Kumpir “ 2 ½ knusprige Ofenkartoffeln mit leckerem Kräuterquark, Gemüse, Hirtenkäse, Oliven (8), vielen Beilagen und Salat Alternativ: Kartoffel-Möhreneintopf mit Blattpetersilie, dazu Baguette	A ¹ B C E II,3,4 J K A ¹ B C E I J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Himbeer-Joghurt A B C E I J K
Dienstag	„ Spaghetti Polpette mal anders “ mit Tomatensauce, dazu vegetarische „No Meatballs“ und Hirten- oder Reibekäse Alternativ: Penne mit orientalisch angehauchter Tomatensauce, dazu Kräuterpesto, gebratene Zucchini und Auberginen (ohne Pesto vegan)	A ¹ H J A ¹ I J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A B C E I J K
Mittwoch	Mezze Orientalische vegetarische Köstlichkeiten mit Gemüse, Hülsenfrüchten, Cacik, Gemüseköfte, Reis und Fladenbrot	A ¹ B C I I-4 J K	Salat, Dressing (2,6,11) / Obst / Smoothies A B C E I J K
Donnerstag	„ Veg & Chips “ verschiedene Gemüse-Nuggets mit leckeren Dips (2,6,11), dazu Corn Ribs (gegrillte Maiskolben), Grillgemüse, Kartoffelpalten oder Gersttoni	A ¹ B C E I J K	Salat, Dressing (2,6,11) / Hausgebackener Kuchen, (auch Vollkorn) A B C E I J K
„Verschnauf-pause“	Heute findet eine Ferienbetreuung mit Mittagessen statt! Wir sehen uns im nächsten Halbjahr ☺		Eure mammas canteen

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!

Änderungen behalten wir uns vor ;-)

© Jörg Wieckenberg 2026