



Speiseplan

14.09. – 18.09.2026



Montag	Kaiserschmarrn (ohne Rosinen) mit Mandeln, Zwetschgenröster, Apfelkompott⁽⁶⁾ und frischem Obst A' B C E I' Für diejenigen, die nicht so gern Kaiserschmarrn essen wie wir gibt es eine fruchtige Kürbis-Apfelsuppe mit einem Hauch Curry, dazu frisches Baguette (vegan) A' B C J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A B C E I J K
Dienstag	„Lasagne al Forno“ mit Sauce Bolognese (Rind) und Käsesauce überbacken, dazu Tomatensauce A' B C J Vegetarisch: „Lasagne al Forno“ mit Spinat und Hirtenkäse überbacken, dazu Tomatensauce A' B C J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Bananenquark mit Schokostreuseln A B C E I J K
Mittwoch	Chicken Nuggets mit leckeren Dips Sesam-Möhren und hausgemachten Kartoffelspalten A' B C E J K L Vegetarisch: Gemüse Nuggets, dazu Maiskolben in Butter, Gemüse, Salzkartoffeln und Sour Cream A' B C E J K L	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A B C E I J K
Donnerstag	Tomatensuppe (vegan), dazu Creme-Fraiche, Basilikumpesto, Croutons, Reis und frische Baguette Variationen A' B C J Alternativ: Süßkartoffelcurry mit roten Linsen und Gemüse, dazu Koriander und Basmatireis H J L	Salat, Dressing (2,6,11) / Frischer Obst-Crumble mit Vanillasauce A B C E I J K
Freitag	„Kapitänsfrikadelle“ MSC-Lachs oder Gemüsefrikadellen mit hausgemachter Sauce Tatar, dazu eine Gemüseauswahl und Kartoffel-Steckrübenstampf A' B C E F J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obstsalat A B C E I 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 ;-)