



# Speiseplan

## 12.01. – 16.01.2026



|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                  |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Montag</b>     | <b>Pastabar</b><br>(Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Pesto, Gemüse und leckeren Saucen)<br><i>A' B C E I J</i>                                                                                                                                                     | Salat, Dressing (2,6,11) /<br>Knabbergemüse /<br>Obst<br><i>A B C E I J K</i>                    |
| <b>Dienstag</b>   | Omas Frikadelle vom Rind mit Zwiebeljus, dazu gestovten Kohlrabi und Petersilienkartoffeln<br>Vegetarisch: Eier in milder Senfsauce, dazu Blattspinat und Salzkartoffeln<br><i>A' B C E J</i><br><i>A' B C E J K</i>                                                                                 | Salat, Dressing (2,6,11) /<br>Knabbergemüse /<br>Obst / vegane Smoothies<br><i>A B C E I J K</i> |
| <b>Mittwoch</b>   | Brokkoli-Blumenkohlgratin mit Sauce Mornay oder Bröselkruste, dazu Herzoginkartoffeln oder Rosmarinkartoffeln<br>Alternativ: Mildes Thai-Curry mit viel Gemüse, Sojasprossen und Kokosmilch, dazu gebratenen Tofu, Koriander und Reis (vegan)<br><i>A' B C E J</i><br><i>H I<sup>4</sup> J L</i>     | Salat, Dressing (2,6,11) /<br>Grießbrei mit Himbeermark<br><i>A B C E I J K</i>                  |
| <b>Donnerstag</b> | 2 Hot Dogs (Geflügel, vegetarisch oder mit Grillgemüse) zum selber belegen, dazu Röstzwiebeln, Gurken, Saucen (2,6,11) und eine Salatauswahl<br>Alternativ: Schupfnudelpfanne mit Wintergemüse, Haselnüssen, frischen Kräutern und Limettenschmand<br><i>A' B C E I J K</i><br><i>A' B C E I J K</i> | Salat, Dressing (2,6,11) /<br>Knabbergemüse /<br>Obst<br><i>A B C E I J K</i>                    |
| <b>Freitag</b>    | MSC-Seelachsfilet oder Gemüse-Knusperschnitzel, dazu Zitrone, Sour Cream, Paprikapfanne und Kräuterreis<br><i>A' B C E J L</i>                                                                                                                                                                       | Salat, Dressing (2,6,11) /<br>Bananen-Vanillequark<br><i>A B C E I 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 ;-)