



# Speiseplan



05.01. – 09.01.2026	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Essen I</b>	Spaghetti mit leicht orientalischer Tomatensauce, dazu wahlweise gebratene Sucuk (Rind) und Gemüse, Oliven (8) und geriebener Käse <i>A' B C J</i>	Chili Con oder Sin Carne mit Rinderhack oder Bio-Soja oder Linsen (vegan), Bohnen, Tomaten und Mais, dazu Schmand, Koriander, Reis und Baguette <i>A' B C H J</i>	MSC-Fischfilet oder Backfisch mit Sauce Hollandaise, dazu eine große Gemüseauswahl und Kartoffelpüree <i>A' B C E F</i>	<b>Gnocchi Variationen</b> natur oder mit Gouda gratiniert, dazu Kürbis-Karottengemüse, Pesto und Tomatensauce <i>A' B C E J</i>	Österreichischer Germknödel mit Mohn-Staubzucker, Kirschkompott und Vanillasauce <i>A' B C E</i>
<b>Essen II</b>	Penne mit Frischkäsesauce, dazu winterliches Gemüse, Petersilienpesto und geröstete Sonnenblumenkerne <i>A' B C J</i>	<b>Salatbar</b> Knackige Salate und Dressings (2,6,11) zum Selber zusammenstellen dazu Vollkornbaguette <i>A' B C E J K</i>	Blumenkohl- und Karotten-Sesamsticks mit Sauce Hollandaise, Gemüseauswahl und Salzkartoffeln <i>A' B C E J</i>	Geschmorter Hirtenkäse, dazu Tomatensauce, Blattspinat oder Gemüseauswahl und Pilawreis <i>B C J</i>	Winterlicher Weißkohl-Möhren Eintopf mit Kartoffelwürfeln, Gemüse und Petersilie, dazu Brot (vegan) <i>A' B C J</i>
<b>Salat</b>	Tomate-Mozzarella mit Basilikum <i>B C</i>	Mexikanischer Salat mit Koriander (vegan) -	Kopfsalat mit Zitronensahne <i>B C J K</i>	Rote Bete Rohkost (vegan) -	Salat <i>B C E J K</i>
<b>Obst/Dessert</b>	Erdbeerjoghurt <i>B C</i>	Obstsalat -	Karamellpudding mit Fruchtmark <i>B C</i>	Rote Grütze mit Zimtsahne <i>B C</i>	Obst -

Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen.

Änderungen behalten wir uns vor ;-)

**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)**



**Allergiker bitte VOR dem Essen am Tresen melden! Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind leider noch nicht Bio.**

Jörg Wieckenberg, Okan Saiti und das gesamte mamas canteen-Küchenteam wünschen allen Schülerinnen und Schülern, sowie Kolleginnen und Kollegen einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!

© Jörg Wieckenberg 2026