



Speiseplan



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

© Jörg Wieckenberg 2026