



# Speiseplan im Jahre 2026 ☺

## Lust auf Zukunft...?

### 26.01. – 30.01.2026



<b>Montag</b>	<p>„Kumpir“ 2 ½ knusprige Ofenkartoffeln mit leckerem Kräuterquark, Gemüse, Hirtenkäse, Oliven (8), vielen Beilagen und Salat            Alternativ: Kartoffel-Möhreneintopf mit Blattpetersilie, dazu Baguette</p> <p style="text-align: right;">A<sup>1</sup> B C E II,3,4 J K A<sup>1</sup> B C E I J</p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Himbeer-Joghurt</p> <p style="text-align: right;">A B C E I J K</p>
<b>Dienstag</b>	<p>„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)</p> <p style="text-align: right;">A<sup>1</sup> H J A<sup>1</sup> I J</p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst</p> <p style="text-align: right;">A B C E I J K</p>
<b>Mittwoch</b>	<p><b>Mezze</b>            Orientalische vegetarische Köstlichkeiten mit Gemüse, Hülsenfrüchten, Cacik, Gemüseköfte, Reis und Fladenbrot</p> <p style="text-align: right;">A<sup>1</sup> B C I I-4 J K</p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Obst / Smoothies</p> <p style="text-align: right;">A B C E I J K</p>
<b>Donnerstag</b>	<p>„Veg &amp; Chips“ verschiedene Gemüse-Nuggets mit leckeren Dips (2,6,11), dazu Corn Ribs (gegrillte Maiskolben), Grillgemüse, Kartoffelpalten oder Gerstoni</p> <p style="text-align: right;">A<sup>1</sup> B C E I J K</p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Hausgebackener Kuchen, (auch Vollkorn)</p> <p style="text-align: right;">A B C E I J K</p>
<b>„Verschnauf-pause“</b>	<p>Heute findet eine Ferienbetreuung mit Mittagessen statt!            Wir sehen uns im nächsten Halbjahr ☺</p>	<p>Eure mammas canteen</p>

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