



# Speiseplan im Jahre 2026 ☺

## Lust auf Zukunft...?

### 26.01. – 30.01.2026



<b>Montag</b>	<b>„Kumpir“</b> 2 ½ knusprige Ofenkartoffeln mit leckerem Kräuterquark, Gemüse, Hirtenkäse, Oliven <sup>(8)</sup> , vielen Beilagen und Salat <small>A' B C E I<sup>1,3,4</sup> J K</small> Alternativ: Kartoffel-Möhreneintopf mit Blattpetersilie, dazu Baguette <small>A' B C E I J</small>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Himbeer-Joghurt <small>A B C E I J K</small>
<b>Dienstag</b>	<b>„Spaghetti Polpette mal anders“</b> mit Tomatensauce, dazu vegetarische „No Meatballs“ und Hirten- oder Reibekäse <small>A' H J</small> Alternativ: Penne mit orientalisches angehauchter Tomatensauce, dazu Kräuterpesto, gebratene Zucchini und Auberginen (ohne Pesto vegan) <small>A' I J</small>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Obst <small>A B C E I J K</small>
<b>Mittwoch</b>	<b>Mezze</b> Orientalische vegetarische Köstlichkeiten mit Gemüse, Hülsenfrüchten, Cacik, Gemüseköfte, Reis und Fladenbrot <small>A' B C I<sup>1-4</sup> J K</small>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Obst / Smoothies <small>A B C E I J K</small>
<b>Donnerstag</b>	<b>„Veg &amp; Chips“</b> verschiedene Gemüse-Nuggets mit leckeren Dips <sup>(2,6,11)</sup> , dazu Corn Ribs (gegrillte Maiskolben), Grillgemüse, Kartoffelspalten oder Gerstoni <small>A' B C E I J K</small>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Hausgebackener Kuchen, (auch Vollkorn) <small>A B C E I J K</small>
<b>„Verschnauf-pause“</b>	Heute findet eine Ferienbetreuung mit Mittagessen statt! Wir sehen uns im nächsten Halbjahr ☺	Eure mammas canteen

**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