



Speiseplan

02.11. – 06.11.2026



Montag	Gratinierte Cannelloni mit Spinat und Ricottafüllung, dazu fruchtige Tomatensauce, gebratener Fenchel und Pesto <i>A' B C E I' J</i> Alternativ: Pasta mit leckerer Kräutersauce, dazu Brokkoli, gebratene Karotten, geröstete Kerne und Käse <i>A' B C J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Vanilla-Joghurt mit gerösteten Nüssen <i>A B C E I J K</i>
Dienstag	Griechischer Moussaka mit Rinderhackfleisch oder veganer Linsenbolognese, Kartoffelscheiben, Auberginen und Käse gratiniert, dazu Tomatensauce <i>A' B C E J</i> Alternativ: Leckere Tomatensuppe mit vielen Beilagen, Creme-Fraiche, dazu Pesto, Reis und Baguette <i>A' B C J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A B C E I J K</i>
Mittwoch	„Tag des Fingerfood“ Heute tischen wir Euch ein tolles Fingerfood-Bufferet zur Selbstbedienung auf ☺ - Wenn ihr wollt so ganz ohne Besteck... ... lasst Euch überraschen! <i>A' B C E I' J K</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst / Dessert <i>A B C E I J K</i>
Donnerstag	Bratwurst (Geflügel oder Veggie) mit Zwiebeljus, Möhrengemüse oder deftigem Sauerkraut, dazu hausgemachter Kartoffelstampf <i>B H C J</i> Vegetarisch: Schwäbische Schupfnudelpfanne mit Grillgemüse, dazu Kräuterschmand <i>A' B C E J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A B C E I J K</i>
Freitag	„Fish & Chips“ MSC-Fischnuggets, mit Limettendip, dazu Salat, Gemüse und hausgemachte Kartoffelspalten <i>A' B C E F J K</i> „Vish & Chips“ Veganes Knusperfilet „Fisch vom Feld“ mit Limettendip, dazu Salat und hausgemachte Kartoffelspalten <i>A' B C E F J K</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <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 mamas 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 ;-)