



Speiseplan

07.12. – 11.12.2026



Montag	Kartoffelpuffer mit Apfelkompott ⁽⁶⁾ und Preiselbeeren oder herzhaft mit Kräuterquark, Kresse, Brokkoli und Mandeln ^{A' B C E I'} Alternativ für diejenigen, die nicht so gern Puffer essen wie wir gibt es eine leckere Suppe mit frischem Baguette ☺ ^{A' B C J}	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst ^{A' B C E K J K}
Dienstag	Hühnerfrikassee, dazu frische Champignons, Erbsen und Möhren und Reis ^{A' B C J} Herbstlicher Nudleintopf mit viel Gemüse und Petersilie, dazu Baguette (plant based) ^{A' J}	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Smoothies (vegan) ^{A' B C E K J K}
Mittwoch	„Tortelloni Variationen“ gefüllte Teigwaren mit fruchtiger Tomatensauce, dazu Gemüse, Basilikumpesto und Mozzarella ^{A' B C E J} Alternativ: Fusili mit herzhafter Grünkohl-Sahnesauce, dazu geröstete Sonnenblumenkerne und Käse ^{A' B C}	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst ^{A' B C E K J K}
Donnerstag	Rindergulasch mit Karotten und Paprika, dazu buntes Gemüse und Maccaroni oder Petersilienkartoffeln ^{A' B C J} Vegetarisch: Gratinierte Käsespätzle mit Emmentaler, dazu gestovter Spitzkohl und gebratene Pilze ^{A' B C E I'-4 J K}	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obstsalat ^{A' B C E K J K}
Freitag	Türkischer Bulgur mit Grillgemüse, dazu Falafelbällchen, Tomatensauce, Joghurtsauce, Hirtenkäse und frisches Fladenbrot ^{A' B C E I J L}	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Frischkäsecreme mit Himbeermark ^{A' B C E K J K}

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 ;-)