



Speiseplan

09.11. – 13.11.2026



Montag	Pfannkuchen „süß oder salzig“ Pfannkuchen mit Käse, Grillgemüse und Pesto oder Pfannkuchen mit Apfelkompott ⁽⁶⁾ , Obst und Vanillasauce A' B C E J	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A' B C E K J K
Dienstag	Pastabar Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, leckeren Saucen, Gemüse, Pesto und Käse A' B C E I' J Alternativ: mammas Bowl verschiedenes Gemüse, Hummus, Linsen und eine Salatauswahl mit leckeren Saucen, dazu Reis und Bulgur A' B C E I' -	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Kirschquark A' B C E K J K
Mittwoch	Rinderfrikadelle, dazu leckere Bratensauce, Apfelrotkohl ⁽⁶⁾ , Salzkartoffeln oder Kartoffelknödel mit Bröselbutter A' B C J Vegetarisch: Gratinierte Süßkartoffeln und Sellerie mit Haselnussbutter, dazu Rosenkohl oder Rotkohl ⁽⁶⁾ und Salzkartoffeln A' B C E J	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Rote Grütze mit Vanillasauce A' B C E K J K
„Dönerstag“	„Mammas Döner Teller“ mit Fladenbrot, Hähnchengyros oder Gemüse-Sojagyros, dazu Hirtenkäse, verschiedene Saucen ^(2,6,11) , Reis und viel Salat A' B C E H I' J K	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Hausgemachte Smoothies A' B C E K J K
Freitag	MSC-Seelachs „Bordelaise“ oder Gemüse unter der Kräuterkruste mit Tomaten-Basilikumsauce, dazu grüne Bohnen und Reis oder Kartoffelgnocchi A' B C E F J K	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst 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 mammas 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 ;-)