



Speiseplan

16.11. – 20.11.2026



Montag	Spaghetti mit roter Linsenbolognese, dazu Oliven (8), Hirtenkäse und gegrilltes Herbstgemüse (ohne Hirtenkäse vegan) ^{A' B C J} Alternativ: Farfalle mit Brokkolisauce, dazu hausgemachtes Möhrenpesto, Gemüse und Käse ^{A' B C J}	Salat, Dressing (2,6,11) / Clementinen und Mandarinen ^{A B C E I J K}
Dienstag	Kartoffeltag Viele leckere Gerichte rund um die beliebte Knolle (vegetarisch oder vegan) Lasst Euch überraschen ☺ ^{A' B C E J K}	Salat, Dressing (2,6,11) / Fruchtjoghurt mit hausgemachtem Crunch ^{A B C E I J K}
Mittwoch	Hähnchenschnitzel „Wiener Art“ mit Zitrone, dazu Steckrüben-Möhrenstampf, Gemüse und Salzkartoffeln ^{A' B C J} Vegetarisch: Gefülltes Käseschnitzel mit Zitrone, Steckrüben-Möhrenstampf, Gemüse und Kartoffeln ^{A' B C J}	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obstauswahl ^{A B C E I J K}
Donnerstag	Wraps Wraps zum selber rollen, dazu wahlweise gebratenes Hähnchenfleisch, Hirtenkäse, leckere Saucen, Reis und viel Salat ^{A' B C E H I J K} Für alle diejenigen, die nicht so gerne Wraps mögen gibt es heute leckeren Kürbis-Karotteneintopf mit Blattpetersilie und Brot ^A	Salat, Dressing (2,6,11) / Butterkeks-Quarkdessert mit Fruchtmark ^{A B C E I J K}
Freitag	MSC-Seelachsfilet in Cornflakesmantel, Blumenkohl-Sterne und Karotten-Sesam Sticks mit leckeren Dips (2,6,11), dazu eine Gemüseauswahl, Reis oder Kartoffeln ^{A' B C E F J K}	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst ^{A B C E I 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 ;-)