



Speiseplan

23.11. – 27.11.2026



Montag	Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse, Pesto, leckeren Saucen und Käse) <i>A' B C E I J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst Variation <i>A B C E I J K</i>
Dienstag	Omas Erbseneintopf mit Wurzelgemüse und Kartoffelwürfeln, dazu Geflügel- oder vegane Würstchen, frisches Baguette und Petersilie <i>A' B C J</i> Alternativ: Risotto Cremiges Risotto mit Parmesan, Butter, Kürbis und Erbsen <i>B C J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Grießbrei mit Erdbeermark <i>A B C E I J K</i>
Mittwoch	Glacierter Putenbraten mit Bratenjus, dazu Blumenkohl, Schupfnudeln und Bröselbutter <i>A' B C J</i> Vegetarisch: Leckere Quinoabratlinge mit Frischkäsedip, dazu Preiselbeeren, Rosenkohl und Kartoffeln <i>A' B C J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Obstsalat (wahlweise mit Nüssen) <i>A B C E I J K</i>
Donnerstag	Winterliche Wirsingpfanne mit Steckrübe und Gemüse, dazu Kräuterquark und Kartoffeln <i>B C J</i> Alternativ: Gebackene Mini-Camemberts und Goudasticks, dazu Preiselbeeren, Salatbeilage, Gemüseauswahl, Brot und Kartoffeln <i>A' B C E I J K</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Winterlicher Obst-Crumble mit Vanillasauce <i>A B C E I J K</i>
Freitag	In krosser Panade gebackener Lachs oder Brokkoli-Nuss Ecken, dazu Zitrone, Dip (2,6,11), frisches Gemüse, gebackene Drillinge oder Polenta <i>A' B C F I J</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 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 ;-)