



Speiseplan



02.02. – 06.02.2026	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Kaiserschmarrn mit Mandeln, Rosinen, Zwetschgenröster und Apfelkompott (6) <i>A' B C E I'</i>	„Lasagne al Forno“ mit Sauce Bolognese (Rind oder Veggie) und Käse überbacken, dazu Tomatensauce <i>A' B C J</i>	Orientalische Cous Cous Pfanne mit gebratenem Gemüse, Joghurtsauce, Granat- apfel, dazu Cashews und frische Minze (ohne Joghurt vegan) <i>A' B C I' J</i>	Köttbullar (Geflügel oder Veggie), dazu Rahmsauce, Preiselbeeren, Gemüseauswahl und Röstitaler oder Salzkartoffeln <i>A' B C J</i>	Veganes „Schnitzel vom Feld“ oder „Fisch vom Feld“, dazu Zitrone, Dips, glasiertes Kürbisgemüse oder grünes Erbsenmus und Kartoffelpüree <i>B C E F J</i>
Essen II	Schwäbische Schupfnudelpfanne mit Haselnüssen, dazu frisches Gemüse, und Sauerrahm- Kräuterdip <i>A' B C E I' J</i>	Farfalle mit Gorgonzolasauce, Kürbiskernen, Birne und gebratenen Champignons <i>A' B C J</i>	Leckere Tomatensuppe (vegan), dazu Creme-Fraiche, Basilikumpesto, Reis und frisches Baguette <i>A' B C I' J</i>	Kartoffel- Frischkäsetaschen mit Schnittlauchdip (2,6,11), dazu eine große Gemüseauswahl und Reis <i>A' B C J</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
Salat	Gemischter Salat, Dressing (2,6,11) <i>J K</i>	Blattsalate mit Italian Dressing <i>B C</i>	Petersiliensalat <i>A' B C</i>	Rucolasalat mit Himbeerdressing und Croutons <i>A' B C</i>	Rahmgurkensalat <i>B C</i>
Obst/Dessert	Obstauswahl -	Vanillapudding mit Erdbeersauce <i>B C</i>	mamas Fruchtojoghurt <i>B C</i>	Mango-Kokos Ananas Shake (vegan) -	Obst / Dessert -

Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen.

Zusätzlich zum Speisenangebot bieten wir wenn möglich ein Pastabuffet mit leckerer Pasta, verschiedenen Saucen, Pesto, Gemüse und Käse an.

Änderungen behalten wir uns vor ;-)

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)**



Allergiker bitte VOR dem Essen am Tresen melden! Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind leider noch nicht Bio.

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