



# Speiseplan



09.02.– 13.02.2026	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Essen I</b>	Verschieden gefüllte Tortellini mit Tomaten-Orangensauce und Basilikum, dazu Ofengemüse und Käse <small>A<sup>1</sup> B C E J</small>	„Tag des Gratins“ Verschiedene leckere Gratins unterschiedlich überbacken, dazu eine große Gemüseauswahl <small>A<sup>1</sup> B C E J</small>	Chicken oder Gemüse Nuggets mit leckeren Dips (2,6,11), Gemüse und hausgemachten Kartoffelspalten <small>A<sup>1</sup> B C J L</small>	Wraps zum selber rollen, dazu wahlweise gebratene Hähnchenstreifen, Sojageschnetzeltes, Hirtenkäse, leckere Saucen (2,6,11) und Salat <small>A<sup>1</sup> B C E I<sup>1</sup> K J K</small>	Gebackenes Kabeljafilet in knuspriger Brezelpanade oder veganes Knusperfilet mit Zitronen-Hollandaise, dazu Blumenkohl und Kartoffel-Karottenstampf <small>A B C E F J K</small>
<b>Essen II</b>	Fusilli mit Spinat-Frischkäsesauce, dazu wahlweise gebratene Lachswürfel, Fenchel und Tomatenwürfel <small>A<sup>1</sup> B C F J</small>	Gemüse „Sweet & Sour“ Chinesische Gemüsepflanne in fruchtiger süß-saurer Sauce, dazu Ananas und Reis (vegan) <small>H J L</small>	Maiskolben in Butter, dazu Sesam-Möhrensticks, Gemüse, Salzkartoffeln und Sour Cream <small>B C E J L</small>	Omas Linseneintopf mit Gemüsewürfeln und Kartoffeln, dazu Petersilie und frisches Baguette (vegan) <small>A<sup>1</sup> J</small>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
<b>Salat</b>	Gemüesticks mit Kräuterquark <small>B C F J K</small>	Chicoreesalat mit Orange und Joghurt <small>B C</small>	Gemischter Salat, Dressing (2,6,11) <small>B C E J K</small>	Bulgursalat mit Joghurtsauce <small>A<sup>1</sup> B C J</small>	Gemüsesalat <small>B C</small>
<b>Obst/Dessert</b>	Skyr mit Himbeeren und Chia <small>B C</small>	Kirsch-Bananenshake <small>B C</small>	Obst -	Kleine Pancakes mit Puderzucker und Apfelmark <small>A<sup>1</sup> B C E I<sup>3</sup></small>	Vanillepudding mit Himbeermark <small>A<sup>1</sup> B C E I<sup>3</sup></small>

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 mammas canteen-Küchenteam wünschen allen Schülerinnen und Schülern, sowie Kolleginnen und Kollegen einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!

© Jörg Wieckenberg 2026