



Speiseplan im Jahre 2026 ☺

Lust auf Zukunft...?



| 26.01.- 30.01.2026 | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|-----------------------|---|---|---|--|---|
| Essen I | Milchreis mit Milch oder mal vegan mit Kokosmilch gekocht-LECKER! dazu Kirschen, Apfelmus (6) und Mangosauce <small>B C</small> | „Pasta Polpette mal anders“ mit Tomatensauce, dazu vegetarische No Meatballs, Gemüse und Hirten- oder Reibekäse (ohne Käse vegan) <small>A¹ B C H J</small> | „Mammas Veggie Döner“ im Fladenbrot mit mariniertem Soja oder Falafelbällchen, dazu Grillgemüse, Hirtenkäse, Sesam, Saucen <small>(2,6,11)</small> und viel Salat <small>A¹ B C E H J K L</small> | „Veg & Chips“ Grillgemüse und Gemüse-Nuggets mit Maiskolben, leckeren Dips <small>(2,6,11)</small> , dazu Kartoffelspannen <small>A¹ B C E J K</small> | Heute bleibt die mammas canteen geschlossen oder es gibt Essen in der Notbetreuung! |
| Essen II | „Tag des Wintergemüses“ Gemüse-Variation aus dem Ofen, dazu Steckrübenstampf und Kräuterquark <small>A¹ B C E J</small> | Penne mit Tomaten- oder Käsesauce, dazu gebratene Zucchini, Paprika und Aubergine <small>A¹ B C J</small> | Blumenkohl-Curry- Cremesuppe mit Kartoffeln, dazu Koriander und frisches Baguette <small>A¹ B C J</small> | „Grab a Snack“ Verschiedene vegane Snacks als Überraschungessen - | Wir sehen uns im nächsten Halbjahr ☺ |
| Salat | Blattsalate mit Granat- apfel, Dressing <small>(2,6,11)</small> <small>K</small> | Gemüsesticks mit Kräuterquark <small>B C E J</small> | Bulgursalat mit Joghurtsauce <small>A¹ B C J</small> | Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> <small>A¹ B C J</small> | Eure mammas canteen |
| Obst/Dessert | Himbeer-Joghurt <small>B C</small> | Obst / Dessert - | Frisch gemixte Smoothies (vegan) - | Hausgebackener Kuchen <small>A¹ B C E I³</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