



# Speiseplan im Jahre 2026 ☺

## Lust auf Zukunft...?



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

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