



Speiseplan



14.09. – 28.09.2026	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Kaiserschmarrn mit Mandeln, Zwetschgenröster, Apfelkompott ⁽⁶⁾ und frischem Obst <i>A' B C E I'</i>	„Lasagne al Forno“ mit Sauce Bolognese (Rind oder vegetarisch) und Käse überbacken, dazu Tomatensauce <i>A' B C J</i>	Chicken oder Gemüse Nuggets mit leckeren Dips, dazu Maiskolben, Sesam-Möhren und hausgemachte Kartoffelspalten <i>A' B C E J K L</i>	Tomatensuppe (vegan), dazu Creme-Fraiche, Basilikumpesto, Croutons, Reis und frische Baguette-Variationen <i>A' B C J</i>	„Kapitänsfrikadelle“ MSC-Lachs oder Gemüsefrikadellen mit Sauce Tatar, dazu eine Gemüseauswahl und Kartoffel- Steckrübenstampf <i>A' B C E F J</i>
Essen II	Schwäbische Schupfnudelpfanne mit Haselnüssen, dazu frisches Gemüse, und Sauerrahm- Kräuterdip <i>A' B E C J I'</i>	Farfalle mit Gorgonzolasauce, Kürbiskernen, Birne und gebratenen Champignons <i>A' B C J</i>	Fruchtige Kürbis- Apfelsuppe mit einem Hauch Curry, dazu frisches Baguette (plant based) <i>A' B C J</i>	Süßkartoffelcurry mit roten Linsen und Gemüse, dazu Koriander, Chili, Limette und Basmatireis <i>H J L</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
Salat	Bauernsalat mit Hirtenkäse und Oliven ⁽⁸⁾ <i>B C J</i>	Gemischter Salat mit American Dressing ^(2,6,11) <i>B C</i>	Salatauswahl <i>B C</i>	Reissalat mit Cashews <i>B C E H I J</i>	Rahmgurkensalat <i>B C</i>
Obst/Dessert	Obst -	Bananenquark mit Schokostreuseln <i>B C</i>	Mango-Kokos Ananas Smoothie -	Frischer Obst-Crumble mit Vanillasauce <i>A B C E I J K</i>	Frischer Obstsalat mit gerösteten Nüssen <i>I</i>

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