



# Speiseplan



| 02.11. –<br>06.11.2026 | Montag                                                                                                                                           | Dienstag                                                                                                                                                       | Mittwoch                                                                                                                                 | Donnerstag                                                                                                                                  | Freitag                                                                                                                                                       |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Essen I</b>         | Gratinierte Cannelloni mit Spinat und Ricotta-füllung, dazu fruchtige Tomaten-Orangensauce, gebratener Fenchel und Pesto<br><i>A' B C E I' J</i> | Griechisches Moussaka mit Rinderhack oder vegetarisch mit roten Linsen, Kartoffelscheiben, Auberginen und Käse gratiniert, dazu Tomatensauce <i>A' B C E J</i> | Deftiger Wirsingeintopf aus dem Alten Land mit Gemüse, Kartoffelwürfeln und Petersilie, dazu Landbrot (vegan) <i>A' J</i>                | Bratwurst (Geflügel oder Veggie) mit Zwiebeljus, Möhrengemüse oder deftigem Sauerkraut, dazu hausgemachter Kartoffelstampf <i>B C E J K</i> | „Fish oder Vish & Chips“ MSC-Nuggets oder veganer Fisch vom Feld, mit Limettendip, dazu Salat, Gemüse und hausgemachte Kartoffelspalten <i>A' B C E F J K</i> |
| <b>Essen II</b>        | Pasta mit leckerer Kräutersauce, dazu Brokkoli, gebratene Karotten und geröstete Kerne <i>A' B C J</i>                                           | Leckere Tomatensuppe mit vielen Beilagen, Creme-Fraiche, dazu Pesto, Reis und Brot <i>A' B C J</i>                                                             | Verschiedene Curry-Spezialitäten von „mild bis hot“, dazu viel Gemüse, Kokosmilch, Ingwer, Koriander und Tofu, dazu Reis <i>A' H J L</i> | Schwäbische Schupfnudelpfanne mit Grillgemüse, dazu geröstete Nüsse und Kräuterschmand <i>A' B C E J</i>                                    | „Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -                                                                                                |
| <b>Salat</b>           | Tomaten-Gurkensalat mit Frühlingslauch und Koriander -                                                                                           | Griechischer Bohnensalat mit Tomate <i>B C J K</i>                                                                                                             | Salate aus der Region (vegan), Dressing <sup>(2,6,11)</sup> <i>I J K</i>                                                                 | Feldsalat mit Kartoffeldressing <i>B C E J</i>                                                                                              | Blattsalate mit Sauce Vinaigrette <i>J K</i>                                                                                                                  |
| <b>Obst/Dessert</b>    | Vanilla-Joghurt mit gerösteten Nüssen <i>B C K</i>                                                                                               | Obstsalat -                                                                                                                                                    | Obst aus der Region auch vegan ☺                                                                                                         | Hausgebackener Kuchen <i>A' B C E K</i>                                                                                                     | Pudding <i>B C</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