Speiseplan
02.11. – 06.11.2026

Montag	Gratinierte Cannelloni mit Spinat und Ricottafüllung, dazu fruchtige Tomatensauce, gebratener Fenchel und Pesto *A^{I} B C E I^{I} J* Alternativ: Pasta mit leckerer Kräutersauce, dazu Brokkoli, gebratene Karotten, geröstete Kerne und Käse *A^{I} B C J*	Salat, Dressing (2,6,11) / Vanilla-Joghurt mit gerösteten Nüssen *A B C E I J K*
Dienstag	Griechischer Moussaka mit Rinderhackfleisch oder veganer Linsenbolognese, Kartoffelscheiben, Auberginen und Käse gratiniert, dazu Tomatensauce *A^{I} B C E J* Alternativ: Leckere Tomatensuppe mit vielen Beilagen, Creme-Fraiche, dazu Pesto, Reis und Baguette *A^{I} B C J*	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst *A B C E I J K*
Mittwoch	**„Tag des Fingerfood“** Heute tischen wir Euch ein tolles Fingerfood-Buffet zur Selbstbedienung auf ☺ - Wenn ihr wollt so ganz ohne Besteck... ... lasst Euch überraschen! *A^{I} B C E I^{I} J K*	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst / Dessert *A B C E I J K*
Donnerstag	Bratwurst (Geflügel oder Veggie) mit Zwiebeljus, Möhrengemüse oder deftigem Sauerkraut, dazu hausgemachter Kartoffelstampf *B H C J* Vegetarisch: Schwäbische Schupfnudelpfanne mit Grillgemüse, dazu Kräuterschmand *A^{I} B C E J*	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst *A B C E I J K*
Freitag	„Fish & Chips“ MSC-Fischnuggets, mit Limettendip, dazu Salat, Gemüse und hausgemachte Kartoffelspalten *A^{I} B C E F J K* „Vish & Chips“ Veganes Knusperfilet „Fisch vom Feld“ mit Limettendip, dazu Salat und hausgemachte Kartoffelspalten *A^{I} B C E F J K*	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst *A B C E I J K*

Allergiker bitte VOR dem Essen am Tresen melden! Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind leider noch nicht Bio.

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)

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
Änderungen behalten wir uns vor ;-)