Speiseplan
16.11. – 20.11.2026

Montag	Spaghetti mit roter Linsenbolognese, dazu Oliven (8), Hirtenkäse und gegrilltes Herbstgemüse (ohne Hirtenkäse vegan) *A¹ B C J* Alternativ: Farfalle mit Brokkolisauce, dazu hausgemachtes Möhrenpesto, Gemüse und Käse *A¹ B C J*	Salat, Dressing (2,6,11) / Clementinen und Mandarinen *A B C E I J K*
Dienstag	**Kartoffeltag** Viele leckere Gerichte rund um die beliebte Knolle (vegetarisch oder vegan) Lasst Euch überraschen ☺ *A¹ B C E J K*	Salat, Dressing (2,6,11) / Fruchtjoghurt mit hausgemachtem Crunch *A B C E I J K*
Mittwoch	Hähnchenschnitzel „Wiener Art“ mit Zitrone, dazu Steckrüben-Möhrenstampf, Gemüse und Salzkartoffeln *A¹ B C J* Vegetarisch: Gefülltes Käseschnitzel mit Zitrone, Steckrüben-Möhrenstampf, Gemüse und Kartoffeln *A¹ B C J*	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obstauswahl *A B C E I J K*
Donnerstag	**Wraps** Wraps zum selber rollen, dazu wahlweise gebratenes Hähnchenfleisch, Hirtenkäse, leckere Saucen, Reis und viel Salat *A¹ B C E H I J K* Für alle diejenigen, die nicht so gerne Wraps mögen gibt es heute leckeren Kürbis-Karotteneintopf mit Blattpetersilie und Brot *A*	Salat, Dressing (2,6,11) / Butterkeks-Quarkdessert mit Fruchtmark *A B C E I J K*
Freitag	MSC-Seelachsfilet in Cornflakesmantel, Blumenkohl-Sterne und Karotten-Sesam Sticks mit leckeren Dips *(2,6,11),* dazu eine Gemüseauswahl, Reis oder Kartoffeln *A¹ 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 ;-)