



# Speiseplan 19.01. – 23.01.2026



|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                     |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Montag</b>     | Kartoffelpuffer mit Apfelkompott <sup>(6)</sup> und Preiselbeeren oder<br>herzhaft mit Kräuterquark, Kresse, Brokkoli und Mandeln <i>A' B C E I'</i><br>Alternativ für diejenigen, die nicht so gern Puffer essen wie wir<br>gibt es eine leckere Suppe mit frischem Baguette ☺ <i>A' B C J</i> | Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> /<br>Knabbergemüse /<br>Obst <i>A' B C E K J K</i>              |
| <b>Dienstag</b>   | Hühnerfrikassee, dazu frische Champignons,<br>Erbsen und Möhren und Reis <i>A' B C J</i><br>Nudeleintopf mit viel Gemüse<br>und Petersilie, dazu Baguette (vegan) <i>A' J</i>                                                                                                                   | Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> /<br>Knabbergemüse /<br>Smoothies (vegan) <i>A' B C E K J K</i> |
| <b>Mittwoch</b>   | Bratwurst (Geflügel oder Veggie) mit Zwiebeljus, Möhrengemüse oder<br>deftigem Sauerkraut, dazu hausgemachtem Kartoffelpüree <i>B H C J</i><br>Vegetarisch: Schwäbische Käsespätzle,<br>dazu Röstzwiebeln und Grillgemüse <i>A' B C E J</i>                                                     | Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> /<br>Clementinen und Orangen <i>A' B C E K J K</i>              |
| <b>Donnerstag</b> | „Tortelloni Variationen“ gefüllte Teigwaren mit fruchtiger Tomatensauce,<br>dazu Gemüse, Basilikumpesto und Mozzarella <i>A' B C E J</i><br>Alternativ: Fusili mit herzhafter Grünkohl-Sahnesauce,<br>dazu geröstete Sonnenblumenkerne und Käse <i>A' B C</i>                                   | Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> /<br>Knabbergemüse /<br>Obst <i>A' B C E K J K</i>              |
| <b>Freitag</b>    | Türkischer Bulgur mit Grillgemüse, dazu Falafelbällchen, Tomatensauce,<br>Joghurtsauce, Hirtenkäse und frisches Fladenbrot <i>A' B C E I J L</i>                                                                                                                                                | Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> /<br>Frischkäsecreme mit<br>Himbeermark <i>A' B C E K J K</i>   |

**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 mamas 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 ;-)