Speiseplan
09.11. – 13.11.2026

Montag	**Pfannkuchen „süß oder salzig“** Pfannkuchen mit Käse, Grillgemüse und Pesto oder Pfannkuchen mit Apfelkompott (6), Obst und Vanillasauce *A^{I} B C E J*	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst *A^{I} B C E I^{x} J K*
Dienstag	**Pastabar** Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, leckeren Saucen, Gemüse, Pesto und Käse *A^{I} B C E I^{l} J* Alternativ: **mammas Bowl** verschiedenes Gemüse, Hummus, Linsen und eine Salatauswahl mit leckeren Saucen, dazu Reis und Bulgur *A^{I} B C E I^{l-}*	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Kirschquark *A^{I} B C E I^{x} J K*
Mittwoch	Rinderfrikadelle, dazu leckere Bratensauce, Apfelrotkohl (6), Salzkartoffeln oder Kartoffelknödel mit Bröselbutter *A^{I} B C J* Vegetarisch: Gratinierte Süßkartoffeln und Sellerie mit Haselnussbutter, dazu Rosenkohl oder Rotkohl (6) und Salzkartoffeln *A^{I} B C E J*	Salat, Dressing (2,6,11) / Rote Grütze mit Vanillasauce *A^{I} B C E I^{x} J K*
“Dönerstag”	**„Mammas Döner Teller”** mit Fladenbrot, Hähnchengyros oder Gemüse-Sojagyros, dazu Hirtenkäse, verschiedene Saucen (2,6,11), Reis und viel Salat *A^{I} B C E H I^{l} J K*	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Hausgemachte Smoothies *A^{I} B C E I^{x} J K*
Freitag	MSC-Seelachs „Bordelaise“ oder Gemüse unter der Kräuterkruste mit Tomaten-Basilikumsauce, dazu grüne Bohnen und Reis oder Kartoffelgnocchi *A^{I} B C E F J K*	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst *A^{I} B C E I^{x} 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 ;-)