



Speiseplan

03.11. – 07.11.2025



Montag	<p>Gratinierter Cannelloni mit Spinat und Ricotta-Füllung, dazu fruchtige Tomatensauce, gebratener Fenchel und Pesto A' B C E I' J</p> <p>Alternativ: Pasta mit leckerer Kräutersauce, dazu Brokkoli, gebratene Karotten, geröstete Kerne und Käse A' B C J</p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Vanilla-Joghurt mit gerösteten Nüssen A B C E I J K</p>
Dienstag	<p>Griechischer Moussaka mit Rinderhackfleisch oder veganer Linsenbolognese, Kartoffelscheiben, Auberginen und Käse gratiniert, dazu Tomatensauce A' B C E J</p> <p>Alternativ: Leckere Tomatensuppe mit vielen Beilagen, Creme-Fraiche, dazu Pesto, Reis und Baguette A' B C J</p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst</p>
Mittwoch	<p style="text-align: center;">„Tag des Fingerfood“</p> <p style="text-align: center;">Heute tischen wir Euch ein tolles Fingerfood-Buffet zur Selbstbedienung auf ☺ - Wenn ihr wollt so ganz ohne Besteck... ... lasst Euch überraschen! A' B C E I' J K</p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst / Dessert A B C E I J K</p>
Donnerstag	<p>Zartes Rindergulasch mit Paprika und Karotten geschmort, dazu Butterspätzle oder Reis A' B C J</p> <p>Vegetarisch: Schwäbische Spätzlepfanne mit viel frischem Gemüse und Champignons, dazu Kräuterschmand (ohne Dip vegan) A' B C J</p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A B C E I J K</p>
Freitag	<p>„Fish & Chips“ MSC-Fischnuggets, mit Limettendip, dazu Salat, Gemüse und hausgemachte Kartoffelspalten A' B C E F J K</p> <p>„Vish & Chips“ Veganes Knusperfilet „Fisch vom Feld“ mit Limettendip, dazu Salat und hausgemachte Kartoffelspalten A' B C E F J K</p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A B C E I J K</p>

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 mammias canteen-Küchenteam wünschen allen Schülerinnen und Schülern, sowie Kolleginnen und Kollegen einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!

© Jörg Wieckenberg 2025
Änderungen behalten wir uns vor ;-)