



Speiseplan



07.07. – 11.07.2025	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Rahmspinat mit Rührei, dazu Schnittlauch und Tomatenwürfel, Salzkartoffeln oder Kartoffelrösti <i>A' B C E J</i>	Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse und leckeren Saucen) <i>A' B C E J</i>	Königsberger Klopse (Rindfleischbällchen), dazu eine leckere Kapernsauce, Reis oder Salzkartoffeln und eine sommerliche Gemüseauswahl <i>A' B C E J</i>	“mamas Chicken Wings” lecker mariniert oder Kürbis-Falafel, dazu Corn Ribs, Gemüse, Dips und Kartoffelspalten <i>A' B C E J</i>	MSC-Fischstäbchen oder Gemüsestäbchen mit hausgemachter Sauce Tatar, Erbsengemüse und Kartoffelpüree <i>A' B C E F J</i>
Essen II	Gerstenpfanne mit Spinat und grünen Bohnen, Erbsen, Lauch und Edamame, dazu Zaziki, Blattpetersilie und Fladenbrot <i>A' B C J</i>	Schwäbische Maultaschen (vegetarisch) mit Gemüse, dazu geschmälzte Zwiebeln, Bröselbutter und Kartoffelsalat <i>A' B C E J K</i>	Gefüllte Paprikaschote mit Hirtenkäse und Gemüse überbacken, dazu Tomatensauce und Reis <i>B C J</i>	„Tom Kha“ Thailändische Kokossuppe mit Zitronengras, Gemüse, Koriander und Duftreis, dazu wahlweise Tofu (vegan) <i>J H L</i>	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungessen -
Salat	Bunte Blattsalate mit Sauce Vinaigrette <i>J K</i>	Kichererbsensalat <i>B C J K</i>	Rote Bete Salat -	Cole Slaw Salat (2,6,11) <i>B C J</i>	Rucolasalat mit Himbeerdressing und Croutons <i>A' B C</i>
Obst/Dessert	Stracciatella Quark mit Erdbeermark <i>B C</i>	Sommerlicher Obstcrumble mit Vanillasauce <i>A' B C E I</i>	Obst -	Obstsalat -	Grießbrei mit Blaubeerkompott <i>A B C</i>

H-Milch, Reis, Milchreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, TK-Erbsen, frische Möhren für Euch immer in **BIO** Qualität, biozertifiziert durch **DE-ÖKO-039 (GRS)**

Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen

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!



Änderungen behalten wir uns vor ;-)

Menschen mit Allergien bitte VOR dem Essen am Tresen melden

Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind noch nicht Bio.

© Jörg Wieckenberg 2025