



Speiseplan



| 08.06. – 12.06.2026 | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---------------------|---|--|--|--|---|
| Essen I | Rahmspinat oder frischer Spargel, dazu Rührei mit 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, Quinoa, Gemüse, Dips und Kartoffelspalten <i>A' B C E J</i> | „Goujons“ MSC-Seelachsfilets 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, Blatt Petersilie 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 - | Grißbrei mit Blaubeerkompott <i>A B C</i> |

Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen.

Änderungen behalten wir uns vor ;-)

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)



Allergiker bitte VOR dem Essen am Tresen melden! Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind leider noch nicht Bio.

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