



Speiseplan



15.06. – 19.06.2026	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	„Spaghetti alla Arrabbiata“ mild oder scharf, mit frischem Basilikum, dazu Gemüse und Mozzarella <i>A¹ B C J</i>	„Gemüse-Tajine“ Geschmortes Gemüse mit Kichererbsen, Süßkartoffeln, Aprikosen und Tomaten, dazu CousCous <i>A¹ B C¹¹⁻⁴ H J</i>	Ungarisches Rindergulasch, dazu buntes Gemüse und Maccaroni oder Petersilienkartoffeln <i>A¹ B C J K</i>	Tag des Gratin verschiedene leckere Gratins unterschiedlich überbacken, dazu eine Gemüseauswahl und Tomatensauce <i>A¹ B C E J</i>	Wiener Backendl, Zitrone, Sauce Tatar, Mais-Erbsen Karottengemüse und Stampfkartoffeln oder Reis <i>A¹ B C E¹¹ J</i>
Essen II	Pasta mit Frischkäsesauce oder Möhrenpesto, gebratenem Gemüse und gerösteten Sonnenblumenkernen <i>A¹ B C¹¹⁻⁴ J</i>	Mezze Orientalische veg. Köstlichkeiten mit Gemüse, Hülsenfrüchten, Schafskäse und Hummus, dazu Fladenbrot <i>A¹ B C E I J K L</i>	Deutscher Spargel auch „gestovt“, dazu Blumenkohl-Käsebratling mit Dip, Salzkartoffeln <i>A¹ B C E¹¹⁻⁴ J K</i>	Blumenkohl-Cremesuppe mit Einlage, dazu Croutons, Schnittlauch und Mehrkornbaguette <i>A¹ B C J</i>	Eier in Senfsauce, dazu Stampfkartoffeln, Gemüse und Gurkensalat <i>A¹ B C E J K</i>
Salat	Tomate-Mozzarella mit Basilikum <i>B C</i>	Orientalischer Salat mit Koriander <i>A³ B C J</i>	Blattsalat mit Sylter Dressing <i>B C E J K</i>	Gerstoni Salat mit Blattpetersilie und Hirtenkäse <i>A B C</i>	Salat <i>A³ B C J</i>
Obst/Dessert	Eis geht immer 😊 <i>B C</i>	Georgischer versunkener Kirschkuchen <i>A B C E</i>	Rote Grütze mit Vanillasauce <i>B C</i>	Himbeer-Trinkjoghurt <i>B C</i>	Obst -

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