



Speiseplan



16.06. – 20.06.2025	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 C II-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 Tomaten-Basilikumsauce <i>A¹ B C E J</i>	Hähnchenkeule aus dem Ofen, Bratenjus, Mais-Erbsen Karottengemüse und Stampfkartoffeln oder Reis <i>A¹ B C E II J</i>
Essen II	Pasta mit Frischkäsesauce oder Möhrenpesto, gebratenem Gemüse und gerösteten Sonnenblumenkernen <i>A¹ B C II-4 J</i>	Mezze Orientalische vegetarische 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 E II-4 J K</i>	Blumenkohl-Cremesuppe mit Einlage, dazu Croutons, Schnittlauch und Mehrkornbaguette <i>A¹ B C J</i>	Eier in milder Senfsauce, dazu Stampfkartoffeln, Gemüse und Gurkensalat <i>A¹ B C E J K</i>
Salat	Tomate-Mozzarella mit Basilikum <i>B C</i>	Mexikanischer 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>	Dill-Gurkensalat <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 im Glas <i>B C</i>	Obst -

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 (GfRS)

Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen

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, 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 2025