



Speiseplan



01.06.– 05.06.2026	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Kaiserschmarrn mit Mandeln, Rosinen, Zwetschgenröster, Apfelkompott (6) und Zimt-Zucker <i>A' B C E I I</i>	„Phad Thai“ Thailändische Bratnudeln mit viel knackigem Gemüse, Sojasprossen, Koriander, gehackten Cashews und Limette (vegan) <i>A' H I J L</i>	„Lasagne al Forno“ mit Sauce Bolognese (Rind) oder vegetarisch mit Käse, Spinat und Bechamel überbacken, dazu Tomatensauce <i>A' B C J</i>	Geflügel-Köttbullar oder vegetarische Bällchen, dazu Rahmsauce, Preiselbeeren, Gemüseauswahl und Kartoffelrösti <i>A' B C E H J</i>	Lachsfrikadelle oder gratiniertes Gemüse aus dem Ofen, dazu Sauce Hollandaise, frischer Spargel oder grünes Erbsenpüree und Salzkartoffeln <i>A' B C E F J</i>
Essen II	„Überraschung“ Für diejenigen, die nicht so gern Kaiserschmarrn essen wie wir gibt es heute auch die eine oder eine leckere Alternative -	Bauernfrühstück Röstkartoffeln mit Rührei gebraten, dazu Sour Cream, Mais, Kirschtomaten, Rote Bete und Gurke <i>B C E J K</i>	Farfalle mit Gorgonzolasauce, Kürbiskernen, Birne und gebratenen Champignons <i>A' B C J</i>	Kartoffel-Frischkäsetaschen und Mais-Lauch Rösti mit Kräuterquark und Gemüseauswahl, dazu Reis <i>A' B C J</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
Salat	Gemischter Salat, Dressing (2,6,11) <i>A' B C E I I-9 J K</i>	Rohkostsalat <i>A' B C E I I-9 J K</i>	Glasnudelsalat mit Mango und Frühlingslauch <i>H L</i>	Nudelsalat (2,6,11) <i>A' B C E</i>	Rahmgurkensalat <i>B C</i>
Obst/Dessert	Obstauswahl -	Vanillapudding mit frischen Erdbeeren <i>B C</i>	Hausgemachte Smoothies -	mamas Fruchtjoghurt <i>B C</i>	American Pancakes mit Apfelmus <i>A' B C E I I,2,3</i>

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

Änderungen behalten wir uns vor ;-)

Zusätzlich zum Speisenangebot bieten wir wenn möglich ein Pastabuffet mit leckerer Pasta, verschiedenen Saucen, Pesto, Gemüse und Käse an.

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