



# Speiseplan



08.06. – 12.06.2026	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Essen I</b>	Rahmspinat oder frischer Spargel, dazu Rührei mit Schnittlauch und Tomatenwürfel, Salzkartoffeln oder Kartoffelrösti <i>A' B C E J</i>	<b>Pastabar</b> (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>	<b>„mamas Chicken Wings“</b> lecker mariniert oder Kürbis-Falafel, dazu Corn Ribs, Quinoa, Gemüse, Dips und Kartoffelspalten <i>A' B C E J</i>	<b>„Goujons“</b> MSC-Seelachsfilets oder Gemüsestäbchen mit hausgemachter Sauce Tatar, Erbsengemüse und Kartoffelpüree <i>A' B C E F J</i>
<b>Essen II</b>	<b>Gerstenpfanne</b> mit Spinat und grünen Bohnen, Erbsen, Lauch und Edamame, dazu Zaziki, Blatt Petersilie und Fladenbrot <i>A' B C J</i>	<b>Schwäbische Maultaschen</b> (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>	<b>„Tom Kha“</b> Thailändische Kokossuppe mit Zitronengras, Gemüse, Koriander und Duftreis, dazu wahlweise Tofu (vegan) <i>J H L</i>	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungessen
<b>Salat</b>	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>
<b>Obst/Dessert</b>	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>

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