



# Speiseplan



15.06.– 19.06.2026	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Essen I</b>	<b>„Spaghetti alla Arrabbiata“</b> mild oder scharf, mit frischem Basilikum, dazu Gemüse und Mozzarella <small>A<sup>1</sup> B C J</small>	<b>„Gemüse-Tajine“</b> Geschmortes Gemüse mit Kichererbsen, Süßkartoffeln, Aprikosen und Tomaten, dazu CousCous <small>A<sup>1</sup> B C II-4, H J</small>	<b>Ungarisches Rindergulasch,</b> dazu buntes Gemüse und Maccaroni oder Petersilienkartoffeln <small>A<sup>1</sup> B C J K</small>	<b>Tag des Gratin</b> verschiedene leckere Gratins unterschiedlich überbacken, dazu eine Gemüseauswahl und Tomatensauce <small>A<sup>1</sup> B C E J</small>	<b>Wiener Backendl,</b> Zitrone, Sauce Tatar, Mais-Erbsen Karottengemüse und Stampfkartoffeln oder Reis <small>A<sup>1</sup> B C E II J</small>
<b>Essen II</b>	Pasta mit Frischkäsesauce oder Möhrenpesto, gebratenem Gemüse und gerösteten Sonnenblumenkernen <small>A<sup>1</sup> B C II-4 J</small>	<b>Mezze</b> Orientalische veg. Köstlichkeiten mit Gemüse, Hülsenfrüchten, Schafskäse und Hummus, dazu Fladenbrot <small>A<sup>1</sup> B C E I J K L</small>	<b>Deutscher Spargel</b> auch „gestovt“, dazu Blumenkohl- Käsebratling mit Dip, Salzkartoffeln <small>A<sup>1</sup> B C E II-4 J K</small>	Blumenkohl- Cremesuppe mit Einlage, dazu Croutons, Schnittlauch und Mehrkornbaguette <small>A<sup>1</sup> B C J</small>	Eier in Senfsauce, dazu Stampfkartoffeln, Gemüse und Gurkensalat <small>A<sup>1</sup> B C E J K</small>
<b>Salat</b>	Tomate-Mozzarella mit Basilikum <small>B C</small>	Orientalischer Salat mit Koriander <small>A<sup>3</sup> B C J</small>	Blattsalat mit Sylter Dressing <small>B C E J K</small>	Gerstoni Salat mit Blattpetersilie und Hirtenkäse <small>A B C</small>	Salat <small>A<sup>3</sup> B C J</small>
<b>Obst/Dessert</b>	Eis geht immer 😊 <small>B C</small>	<b>Georgischer</b> versunkener Kirschkuchen <small>A B C E</small>	Rote Grütze mit Vanillasauce <small>B C</small>	Himbeer-Trinkjoghurt <small>B C</small>	Obst -

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