



Speiseplan 16.06. – 20.06.2025



Montag	Spaghetti mit milder Tomatensauce, dazu gebratene Paprika, frisches Basilikum und Mozzarella A¹ B C I J Vegetarisch: Pasta mit Frischkäsesauce oder Möhrenpesto, gebratenem Gemüse und gerösteten Sonnenblumenkernen A¹ B C I I-4	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Eis geht immer 😊 A¹ B C E I I-9 J K
Dienstag	„ Gemüse Tajine “ geschmortes Gemüse mit Kichererbsen, Süßkartoffeln, Aprikosen und Tomaten, dazu CousCous A¹ B C I J Alternativ: Mezze Orientalische vegetarische Köstlichkeiten mit Gemüse, Hülsenfrüchten, Saucen und Fladenbrot A¹ B C I I-4 J K	Salat, Dressing (2,6,11) / Georgischer versunkener Kirschkuchen A¹ B C E I I-9 J K
Mittwoch	Ungarisches Rindergulasch, dazu buntes Gemüse und Maccaroni oder Petersilienkartoffeln A¹ B C J Vegetarisch: Deutscher Spargel „gestovt“, dazu Blumenkohl-Käsebratling mit Dip, Salzkartoffeln A¹ B C E I I-4 J K	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A¹ B C E I I-9 J K
Donnerstag	Tag des Gratins Verschiedene leckere Gratins unterschiedlich überbacken, dazu eine Gemüseauswahl und Tomaten-Basilikumsauce A¹ B C E J L	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Shakes/Smoothies A¹ B C E I I-9 J K
Freitag	Hähnchenkeule aus dem Ofen, Bratenjus, Mais-Erbsen-Karottengemüse und Stampfkartoffeln oder Reis B C J K Vegetarisch: Eier mit milder Senfsauce, dazu Stampfkartoffeln, Gemüse und Gurkensalat A¹ B C E J K	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A¹ B C E I I-9 J K

H-Milch, Reis, Milchreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, Erbsen, frische Möhren 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!



Änderungen behalten wir uns vor ;-)

© Jörg Wieckenberg 2025