



Speiseplan

07.07. – 11.07.2025



Montag	Rahmspinat mit frischem Rührei, dazu Schnittlauch und Tomatenwürfel, dazu Kartoffelrösti oder Salzkartoffeln A' B C E J Alternativ: Gerstenpfanne mit Spinat und grünen Bohnen, Erbsen, Lauch und Edamame, dazu Zaziki und Fladenbrot A' B C J	Salat, Dressing (2,6,11) / Stracciatella Quark mit Erdbeermark A' B C E J K
Dienstag	Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse und leckeren Saucen) A' B C E J Alternativ: Schwäbische Maultaschen (vegetarisch) mit Gemüse, dazu geschmälzte Zwiebeln, Bröselbutter und Kartoffelsalat A' B C E J K	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A' B C E J K
Mittwoch	Königsberger Klopse (Rindfleischbällchen), dazu eine leckere Kapernsauce, Reis oder Salzkartoffeln und eine Gemüseauswahl A' B C E J Vegetarisch: Gefüllte Paprikaschote mit Mais und Gemüse überbacken, dazu Paprikasauce und Reis A' B C E	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A' B C E J K
Donnerstag	“mamas Chicken Wings” lecker mariniert oder Kürbis-Falafel, dazu Corn Ribs, leckere Dips, Gemüse Quinoa und Kartoffelspalten A' B C E J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obstsalat A' B C E J K
Freitag	MSC-Fischstäbchen oder Gemüsestäbchen mit hausgemachter Sauce Tatar (2,6,11) , Buttererbsengemüse und Kartoffelpüree A' B C E J K	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Grießbrei mit Blaubeerkompott A' B C E 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