



# Speiseplan

## 07.07. – 11.07.2025



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

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