



# Speiseplan

## 08.06. – 12.06.2026



<b>Montag</b>	Rahmspinat mit frischem Rührei, dazu Schnittlauch und Tomatenwürfel, dazu Kartoffelrösti oder Salzkartoffeln <span style="float: right;">A' B C E J</span> Alternativ: Gerstenpfanne mit Spinat und grünen Bohnen, Erbsen, Lauch und Edamame, dazu Zaziki und Fladenbrot <span style="float: right;">A' B C J</span>	Salat, Dressing (2,6,11) / Stracciatella Quark mit Erdbeermark <span style="float: right;">A' B C E J K</span>
<b>Dienstag</b>	<b>Pastabar</b> (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse und leckeren Saucen) <span style="float: right;">A' B C E J</span> Alternativ: <b>Schwäbische Maultaschen</b> (vegetarisch) mit Gemüse, dazu geschmälzte Zwiebeln, Bröselbutter und Kartoffelsalat <span style="float: right;">A' B C E J K</span>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <span style="float: right;">A' B C E J K</span>
<b>Mittwoch</b>	<b>Türkische Köfte</b> , dazu Zwiebeln, Cacik und Tomatensauce, gebratenes Gemüse und Bulgur oder Reis <span style="float: right;">A' B C E J</span> Vegetarisch: Gefüllte Paprikaschote mit Mais und Gemüse überbacken, dazu Humus und Reis <span style="float: right;">A' B C E</span>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <span style="float: right;">A' B C E J K</span>
<b>Donnerstag</b>	<b>„mammias Chicken Wings“</b> lecker mariniert oder Kürbis-Falafel, dazu Corn Ribs, leckere Dips, Gemüse Quinoa und Kartoffelspalten <span style="float: right;">A' B C E J</span> Alternativ: <b>Spanische Spinat-Tortilla</b> mit Kartoffeln und Ei <span style="float: right;">A' B C E</span>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obstsalat <span style="float: right;">A' B C E J K</span>
<b>Freitag</b>	<b>„Goujons“</b> kleine gebackene MSC-Seelachsfilets oder Gemüsestäbchen mit hausgemachter Sauce Tatar (2,6,11), Buttererbsengemüse und Kartoffelpüree <span style="float: right;">A' B C E J K</span>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Grießbrei mit Blaubeerkompott <span style="float: right;">A' B C E J K</span>

**Allergiker bitte VOR dem Essen am Tresen melden! Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind leider noch nicht Bio.**

**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)**



Jörg Wieckenberg, Okan Saiti und das gesamte mammias canteen-Küchenteam wünschen allen Schülerinnen und Schülern, sowie Kolleginnen und Kollegen einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!

© Jörg Wieckenberg 2026  
Änderungen behalten wir uns vor ;-)