




# Speiseplan 15.06. – 19.06.2026



<b>Montag</b>	Spaghetti mit milder Tomatensauce, dazu gebratene Paprika, frisches Basilikum und Mozzarella <span style="float: right;">A' B C I J</span> Vegetarisch: Pasta mit Frischkäsesauce oder Möhrenpesto, gebratenem Gemüse und gerösteten Sonnenblumenkernen <span style="float: right;">A' B C II-4</span>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Eis geht immer 😊 <span style="float: right;">A' B C E II-9 J K</span>
<b>Dienstag</b>	„ <b>Gemüse Tajine</b> “ geschmortes Gemüse mit Kichererbsen, Süßkartoffeln, Aprikosen und Tomaten, dazu CousCous <span style="float: right;">A' B C I J</span> Alternativ: <b>Mezze</b> Orientalische vegetarische Köstlichkeiten mit Gemüse, Hülsenfrüchten, Saucen und Fladenbrot <span style="float: right;">A' B C II-4 J K</span>	Salat, Dressing (2,6,11) / Georgischer versunkener Kirschkuchen <span style="float: right;">A' B C E II-9 J K</span>
<b>Mittwoch</b>	Rindergulasch mit Karotten und Paprika, dazu buntes Gemüse und Maccaroni oder Petersilienkartoffeln <span style="float: right;">A' B C J</span> Vegetarisch: <b>Deutscher Spargel</b> „gestovt“, dazu Blumenkohl-Käsebratling mit Dip, Salzkartoffeln <span style="float: right;">A' B C E II-4 J K</span>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <span style="float: right;">A' B C E II-9 J K</span>
<b>Donnerstag</b>	<b>Tag des Gratins</b> Verschiedene leckere Gratins unterschiedlich überbacken, dazu eine Gemüseauswahl und Tomaten-Basilikumsauce <span style="float: right;">A' B C E J L</span>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Shakes/Smoothies <span style="float: right;">A' B C E II-9 J K</span>
<b>Freitag</b>	Wiener Backhendl, Zitrone, Sauce Tatar, Mais-Erbsen-Karottengemüse und Stampfkartoffeln oder Reis <span style="float: right;">B C J K</span> Vegetarisch: Eier mit milder Senfsauce, dazu Stampfkartoffeln, Gemüse und Gurkensalat <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 II-9 J K</span>

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

<p><b>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)</b></p>	
--	---

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  
Änderungen behalten wir uns vor ;-)