



# Speiseplan 22.06. – 26.06.2026



<b>Montag</b>	<b>„Cordon Bleu“</b> vom Hähnchen mit Putenschinken und Käse gefüllt, dazu Mischgemüse in Rahm und Petersilienkartoffeln <span style="float: right;">A' B C E J</span> Vegetarisches <b>Käseschnitzel</b> , dazu glasierte Schwarzwurzeln und Salzkartoffeln <span style="float: right;">A' B C E J</span>	Salat, Dressing (2,6,11) / mammascanteen Joghurtspeise mit Mango und Vanille <span style="float: right;">A B C E I J K</span>
<b>Dienstag</b>	<b>Pasta Mista</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>Nasi Goreng</b> indonesische Bratreis (vegetarisch) mit Ei, Karotte, Chinakohl, Frühlingslauch und Sojasauce, dazu Sojasprossen und Koriander <span style="float: right;">A' H I J L</span>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <span style="float: right;">A B C E I J K</span>
<b>Mittwoch</b>	<b>Pfannkuchentag</b> Pfannkuchen mit Käse, Grillgemüse und Pesto oder Pfannkuchen mit Apfelkompott (6), und frischem Obst <span style="float: right;">A' B C E J</span>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Melonen Variation <span style="float: right;">A B C E I J K</span>
<b>Donnerstag</b>	<b>Vegane Gemüsefrikadellen „veerklörig“</b> wählt aus 4 verschiedenen Gemüse-Hafer Frikadellen, dazu leckere Saucen (warm und kalt), Gemüse, Kartoffelpüree Variationen, Kräuter und Reis <span style="float: right;">A' B C E J K</span>	Salat, Dressing (2,6,11) / Sommerliche Rote Grütze mit Vanillasauce <span style="float: right;">A B C E I J K</span>
<b>Freitag</b>	MSC-Fischfilet in Knusperpanade mit Leinsamen und Kürbiskernen oder vegane „Fischfrikadelle vom Feld“, dazu Frischkäsedip (2,6,11), Rote Bete-Süßkartoffelgemüse oder Erbsen und Kartoffeln <span style="float: right;">A' B C E F J K</span>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / hausgemachte Smoothies <span style="float: right;">A B C E I 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 mammascanteen-Küchenteam  
wünschen allen Schülerinnen und Schülern, sowie Kolleginnen und Kollegen  
einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!

Änderungen behalten wir uns vor ;-)

© Jörg Wieckenberg 2026