



# Speiseplan



28.04. – 02.05.2025	Montag	Dienstag	Mittwoch	Tag der Arbeit	Brückentag
<b>Essen I</b>	„Hot Dogs“ Geflügel, vegetarisch oder mit vegan mit Grillgemüse zum selber belegen, dazu Röstzwiebeln, Gurken, Saucen (2,6,11), Röstkartoffeln und eine Salatauswahl A' B C E H K J K	Hühnerfrikassee mit frischem Spargel, dazu Champignons und Risi Bisi (Reis mit Erbsen) oder Gemüsecurry mit gelbem Reis A' B C H J	„mamas Bowl Bar“ Stellt Euch eure eigene leckere Bowl zusammen und wählt aus leckeren Salaten, Gemüse, Linsen, Reis, vielen Beilagen, Saucen und Toppings A' B C E K J K L	Heute bleibt die mamas canteen geschlossen!	Heute bleibt die mamas canteen geschlossen!
<b>Essen II</b>	Schupfnudelpfanne mit frischem Spargel und Gemüse, dazu Bärlauchpesto und Frühlingsquark A' B C E J	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungessen -	Leckere Tomatensuppe(vegan), dazu Creme-Fraiche, Pesto, Reis und frisches Baguette A' B C I' J	Wir wünschen allen „Großen“ und „Kleinen“ einen schönen Feiertag.	
<b>Salat</b>	Römersalat mit French Dressing B C E J K	Omas Bohnensalat J	Karibischer Reissalat B C E J K	Am Montag sind wir wieder für Euch da.	
<b>Obst/Dessert</b>	Obstauswahl -	Erdbeerjoghurt A' B C	Hausgebackener Obst-Crumble mit Vanillasauce A' B C E I	Eure mamas canteen	

H-Milch, Reis, Milcreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, Erbsen, frische Möhren für Euch immer in BIO Qualität, biozertifiziert durch DE-ÖKO-039 (GfRS)

**Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen**

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 ;-)

**Menschen mit Allergien bitte VOR dem Essen am Tresen melden**

Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind noch nicht Bio.

© Jörg Wieckenberg 2025