



# Speiseplan

## 29.05. – 02.06.2023



<b>Pfingstmontag</b>	Heute bleibt die mamas canteen geschlossen! Wir wünschen allen „Großen“ und „Kleinen“ einen schönen Feiertag.	Am Dienstag sind wir wieder für Euch da!
<b>Dienstag</b>	<b>Pastabar</b> (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Pesto, Gemüse und leckeren Saucen) <small>A' B C E I J</small> Alternativ: Frühlings Nudleintopf mit viel Gemüse, und Schnittlauch, dazu Baguette (vegan) <small>A' J</small>	Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Stacciatellaquark mit Erdbeermark <small>A B C E I J K</small>
<b>Mittwoch</b>	Gegrillte Rinderhackbällchen, Gemüse- oder Kichererbsenbällchen, dazu Gurken-Joghurt Dip, Tomatensauce, orientalisches Gemüse, Minze, Reis oder Bulgur <small>A' B C E J</small>	Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / Obst <small>A B C E I J K</small>
<b>Donnerstag</b>	„mamas Chicken Wings“ lecker mariniert, kleine Maiskolben, Gemüsenuggets, dazu Dips, Gemüse und Gemüse-Reis oder Kartoffelspalten <small>A' B C E H J K</small>	Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / Obstsalat mit Erdbeeren <small>A B C E I J K</small>
<b>Freitag</b>	„Fisch vom Feld“ Veganes gebackenes Fischfilet mit Linsengemüse oder Spargel, dazu Couscous oder Pellkartoffeln <small>A' B C E J</small>	Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Milchreis mit Kirschen <small>A B C E I 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 2023