



Speiseplan

06.04. – 10.04.2026



Ostermontag	Heute bleibt die mamas canteen geschlossen! Wir wünschen allen „Großen“ und „Kleinen“ Frohe Ostern und bunte Feiertage ;-))	Am Dienstag sind wir wieder für Euch da!
Dienstag	Milchreis mit Milch oder mal vegan mit Kokosmilch gekocht-LECKER! dazu Kirschen, Apfelmus ⁽⁶⁾ und Mangosauce ^{BC} Für alle diejenigen, die nicht so gern Milchreis mögen wie wir gibt es heute die eine oder andere leckere Alternative ^{A' B C E I J}	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obstvariation ^{ABCEIJK}
Mittwoch	„Spaghetti Bolognese“ mit Rinderhackfleisch, Gemüsewürfeln und Tomate, dazu Gemüse und Käse ^{A' B C J} Vegetarisch: Pasta Mista Verschiedene Nudeln mit leckeren Saucen, dazu Gemüse und Reibekäse ^{A' B C I' J K}	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Bananenquark mit Hafercrunch ^{ABCEIJK}
Donnerstag	Königsberger Klopse vom Rind, dazu Kapernsauce, Rote Bete, alternativ Tomatensauce und Reis oder Salzkartoffeln ^{A' B C E J K} Vegetarisch: Falafel (Kichererbsenbällchen) mit Gurken-Joghurtsauce, Paprikagemüse und Reis (ohne Joghurtsauce vegan) ^{A' B C E J K L}	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obstkorb ^{ABCEIJK}
Freitag	„Bami Goreng“ Indonesische Bratnudeln mit viel knackigem Gemüse, Ei, dazu Mini-Frühlingsrollen, Tofu, Sojasprossen, Limette, Chilisauce und Reis ^{A' E H J L}	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Auswahl an hausgebackenem Kuchen, auch Vollkorn ^{ABCEIJK}

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 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 ;-)