



Speiseplan

29.05. – 02.06.2023



Pfingstmontag	Heute bleibt die mamas canteen geschlossen! Wir wünschen allen „Großen“ und „Kleinen“ einen schönen Feiertag.	Am Dienstag sind wir wieder für Euch da!
Dienstag	Pastabar (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>
Mittwoch	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>
Donnerstag	„mamas Chicken Wings“ lecker mariniert, kleine Maiskolben, Gemüs nuggets, 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>
Freitag	„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