



# Speiseplan



29.04. – 03.05.2024	Montag	Dienstag	Tag der Arbeit	Donnerstag	Freitag
<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 <i>A' B C E H I J K</i>	Hühnerfrikassee oder Gemüsefrikassee mit Spargel, dazu Champignons und Risi Bisi (Reis mit Erbsen) <i>A' B C J</i>	Heute bleibt die mamas canteen geschlossen!	„Tortelloni Variationen“ gefüllte Teigwaren mit fruchtiger Tomatensauce, dazu Gemüse, Basilikumpesto und Käse <i>A' B C I J</i>	„mamas Bowl Bar“ Stellt Euch eure eigene leckere Bowl zusammen und wählt aus leckeren Salaten, Gemüse, Linsen, Reis, vielen Beilagen, Saucen und Toppings <i>A' B C E I J K L</i>
<b>Essen II</b>	Schupfnudelpfanne mit frischem Spargel und Gemüse, dazu Bärlauchpesto und Frühlingsquark <i>A' B C E J</i>	Leckere Tomatensuppe(vegan), dazu Creme-Fraiche, Pesto, Reis und frisches Baguette <i>A' B C I' J</i>	Wir wünschen allen „Großen“ und „Kleinen“ einen schönen Feiertag.	<b>Pastabar</b> (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse und leckeren Saucen) <i>A' B C E I J</i>	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungessen
<b>Salat</b>	Römersalat mit French Dressing <i>B C E J K</i>	Omas Bohnensalat <i>J</i>	Am Donnerstag sind wir wieder für Euch da.	Rucolasalat mit Himbeerdressing und Croutons <i>A' B C J</i>	Karibischer Reissalat <i>B C E J K</i>
<b>Obst/Dessert</b>	Obstauswahl	Erdbeerjoghurt <i>A' B C</i>	Eure mamas canteen	Wassermelone	Hausgebackener Obst-Crumble mit Vanillasauce <i>A' B C E I</i>

H-Milch, Reis, Milchrreis, 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 2024