



Speiseplan



27.04. – 01.05.2026	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Tag der Arbeit
Essen I	„Hot Dogs“ Schwein, Geflügel oder 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>	Pasta Mista Verschiedene Nudeln mit leckeren Saucen, Pesto, dazu Gemüse und Reibekäse <i>A' B C I' J</i>	Kartoffelwaffeln mit Schnittlauchquark, dazu bunte Möhrchen und Honig-Pastinaken aus dem Ofen <i>A' B C J</i>	Gegrillte Hähnchenbrust mit Bratenjus oder Quinoabratlinge, dazu Blumenkohl“ polnisch“ und Kartoffelkroketten oder Salzkartoffeln <i>A' B C E J</i>	Heute bleibt die mamas canteen geschlossen!
Essen II	Schupfnudelpfanne mit frischem Spargel und Gemüse, dazu Bärlauchpesto und Frühlingsquark <i>A' B C E J</i>	Tomatensuppe (vegan), dazu Creme-Fraiche, Pesto, Reis und frische Baguettespezialitäten <i>A' B C I' J</i>	„mamas Bowl Bar“ Stellt Euch eure eigene Bowl zusammen und wählt aus Salaten, Gemüse, Linsen, Reis, vielen Beilagen, Saucen und Toppings <i>A' B C E I' J K L</i>	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungessen -	Wir wünschen allen „Großen“ und „Kleinen“ einen schönen Feiertag.
Salat	Römersalat mit French Dressing <i>B C E J K</i>	Omas Bohnensalat <i>J</i>	Karibischer Reissalat <i>B C E J K</i>	Salatauswahl <i>B C E J K</i>	Am Montag sind wir wieder für Euch da.
Obst/Dessert	Obstauswahl -	Erdbeerjoghurt <i>A' B C</i>	Hausgebackener Obst-Crumble mit Vanillasauce <i>A' B C E I</i>	Obst / Dessert -	Eure mamas canteen

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

Änderungen behalten wir uns vor ;-)

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)



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!

© Jörg Wieckenberg 2026