



# Speiseplan



29.05. – 02.06.2023	Pfingstmontag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Essen I</b>	Heute bleibt die mamas canteen geschlossen!	<b>Pastabar</b> (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse und leckeren Saucen) <i>A' B C E J</i>	Gegrillte Rinderhackbällchen, dazu Gurken-Joghurt Dip, Tomatensauce, orientalisches Gemüse, Minze, Reis oder Bulgur <i>A' B C E I I J</i>	„mamas Chicken Wings“ lecker mariniert, dazu Dips, Gemüse und Gemüse-Reis oder Kartoffelspalten <i>A' B C E J</i>	„Fisch vom Feld“ Veganes gebackenes Fischfilet mit Balsamico-Linsengemüse oder Spargel, dazu Couscous oder Rosmarinkartoffeln <i>A' B C E J</i>
<b>Essen II</b>	Wir wünschen allen „Großen“ und „Kleinen“ schöne Pfingsten.	Frühlings Nudeleintopf mit viel Gemüse, und Schnittlauch, dazu Baguette (vegan) <i>A' J</i>	Gebackener Mini-Camembert und Goudasticks, dazu Preiselbeeren, Salatbeilage, geröstete Nüsse, Toast und Röstkartoffeln <i>A' B C E I X</i>	„Tom Kha“ Thailändische Kokossuppe mit Zitronengras, Gemüse, Koriander und Duftreis, dazu wahlweise Tofu (vegan) <i>J H L</i>	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungessen
<b>Salat</b>	Am Dienstag sind wir wieder für Euch da.	Kichererbsensalat <i>B C J K</i>	Salat mit Thousand Island Dressing (2,6,11) <i>B C E J K</i>	Cole Slaw Salat (2,6,11) <i>B C J</i>	Feldsalat mit Senf-Honigdressing <i>B C J K</i>
<b>Obst/Dessert</b>	Eure mamas canteen	Stracciatella Quark mit Erdbeermark <i>B C</i>	Obst -	Obstsalat mit Erdbeeren -	Milchreis mit Kirschen <i>B C</i>

H-Milch, Reis, Milchreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, TK-Erbesen, frische Möhren für Euch immer in BIO Qualität, biozertifiziert durch DE-ÖKO-039 (GfRS)  
Zusätzlich zum Speisenangebot bieten wir wenn möglich ein Pastabuffet mit leckerer Pasta, verschiedenen Saucen, Pesto, Gemüse und Käse an.

**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 2023