



Speiseplan



02.05. – 06.05.2022	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen 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>ABCEIJKL</i>	Hühnerfrikassee oder Gemüsefrikassee, mit frischem Spargel, Champignons und Risi Bisi (Reis mit Erbsen) <i>ABCJ</i>	„Hot Dogs“ Geflügel oder vegetarisch zum selber belegen, dazu Röstzwiebeln, Gurken, Saucen (2,6,11) und eine große Salatauswahl <i>ABCEHIJK</i>	„Tortelloni Variationen“ gefüllte Teigwaren mit fruchtiger Tomatensauce, dazu Gemüse, Basilikumpesto und Käse <i>ABCIJ</i>	MSC-Schellfisch in Cornflakespanade oder Gemüsefrikadelle mit Zitrone, Dip (2,6,11), Gemüseauswahl und Petersilienkartoffeln <i>ABCEJFK</i>
Essen II	Leckere Tomatensuppe (vegan), dazu Creme-Fraiche, Basilikumpesto, Reis und frisches Baguette <i>ABCIJ</i>	Salatbar Knackige Salate und Dressings (2,6,11) zum selber zusammenstellen dazu Vollkornbaguette <i>ABCEIJ</i>	Schupfnudelpfanne mit frischem Spargel und Gemüse, dazu Bärlauchpesto und Frühlingsquark <i>ABCEJ</i>	Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudeln, Gemüse und leckeren Saucen) <i>ABCEIJ</i>	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungessen -
Salat	Gemischter Salat, Dressing (2,6,11) <i>BCEJK</i>	Römersalat mit French Dressing <i>BCEJK</i>	Omas Bohnensalat <i>J</i>	Rucolasalat mit Himbeerdressing und Croutons <i>ABCJ</i>	Karibischer Reissalat <i>BCEJK</i>
Obst/Dessert	Mamas Fruchtquark <i>BC</i>	Grießbrei mit Himbeersauce <i>BC</i>	Obstauswahl -	Erdbeer-Himbeer-Rhabarbergrütze mit Vanillasauce <i>BC</i>	Hausgebackener Kuchen <i>BC</i>

H-Milch, Reis, Milchreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, TK-Erbsen, 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 2022