



Speiseplan



25.05. – 29.05.2026	Pfingstmontag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Heute bleibt die mamas canteen geschlossen!	Chicken Crossies oder Gemüse Crossies, dazu leckere Dips ^(2,6,11) , Gemüse und hausgemachte Kartoffelspalten <i>A' B C J</i>	Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse und leckeren Saucen) <i>A' B C E I¹⁻⁴ J</i>	Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung, Chili- oder Sojasauce, Wokgemüse, Sprossen, Koriander und Reis <i>A' B C H J L</i>	„MSC-Fischfilet mit Dillsauce oder Hummersauce, Blumenkohlsterne oder Karotten-Sesamsticks, dazu Erbsen und Möhren, Salzkartoffeln <i>A' B C F J</i>
Essen II	Wir wünschen allen „Großen“ und „Kleinen“ Frohe Pfingsten und erholsame Feiertage ;-))	Spargelcremesuppe mit Croutons, und Petersilienpesto, dazu frisches Baguette <i>A' J</i>	„Mac & Cheese“ Cremiger Maccaroni-Auflauf mit viel Käsesauce überbacken, dazu Gemüse und Tomatensauce <i>A' B C J</i>	„Graupen-Risotto“ Risotto mit frischem weißen und grünen Spargel, Erbsen, Rucola und Parmesan <i>A' B C J</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
Salat	Am Dienstag sind wir wieder für Euch da!	Türkischer Hirtensalat mit Dill <i>B C J K</i>	„Cesars Salad“ Römersalat mit Parmesandressing <i>B C E J K</i>	Blattsalate, Dressing ^(2,6,11) <i>B C E J K</i>	Kopfsalat mit Zitronensahne <i>B C J</i>
Obst/Dessert	Eure mamas canteen	Obst -	mamas Quarkspeise <i>B C</i>	Kirsch-Bananen Shake <i>B C</i>	Schottisches Cranachan mit Himbeeren mit Sahne und Haferflocken <i>B C</i>

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