



# Speiseplan



21.04. – 25.04.2025	Ostermontag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Essen I</b>	Heute bleibt die mamas canteen geschlossen!	Große Portion Milchreis (auch vegan mit Kokosmilch) mit Kirschen, Apfelmark (6) und Mangosauce, dazu Zimt und Zucker <sub>BC</sub>	„Spaghetti Bolognese“ mit Rinderhackfleisch und Tomate oder Penne mit Käsesahnesauce, dazu Gemüse <sub>A'BCJ</sub>	Königsberger Klopse vom Rind, dazu Kapernsauce und Reis oder Salzkartoffeln <sub>A' BCEJK</sub>	„Bami Goreng“ Indonesische Bratnudeln mit viel knackigem Gemüse, Ei, dazu Sojasprossen, Limette und Chilisauce <sub>A' EHJL</sub>
<b>Essen II</b>	Wir wünschen allen „Großen“ und „Kleinen“ Frohe Ostern und bunte Feiertage ;-))	„Überraschung“ Für diejenigen, die nicht so gern Milchreis essen wie wir gibt es an diesem Tag auch die eine oder eine leckere Alternative <sub>-</sub>	Schwäbische Maultaschen (vegetarisch) mit Gemüse, dazu geschmälzte Zwiebeln und Bröselbutter <sub>A' BCEJ</sub>	Kürbis-Falafel (Kichererbsenbällchen) mit Gurken-Joghurtsauce, Paprikagemüse und Kräuterreis <sub>A' BCEJKL</sub>	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungessen <sub>-</sub>
<b>Salat</b>	Am Dienstag sind wir wieder für Euch da!	Eisbergsalat <sub>J</sub>	Schwäbischer Kartoffelsalat <sub>JK</sub>	Rote Bete Salat <sub>BCEI<sup>β</sup></sub>	Gurkensalat mit roten Zwiebeln und Koriander <sub>-</sub>
<b>Obst/Dessert</b>	Eure mamas canteen	Obstauswahl und eine kleine nachträgliche Osterüberraschung 🐰	Bananenquark mit Hafercrunch <sub>BC</sub>	Frischkäsecreme mit marinierten Erdbeeren <sub>BC</sub>	Auswahl an hausgebackenem Kuchen, auch Vollkorn <sub>ABCEIJK</sub>

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 (GRS) 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 2025