



Speiseplan



06.04. – 10.04.2026	Ostermontag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Heute bleibt die mamas canteen geschlossen!	Große Portion Milchreis (auch vegan mit Kokosmilch) mit Kirschen, Apfelmark ⁽⁶⁾ und Mangosauce, dazu Zimt und Zucker _{BC}	“Spaghetti Bolognese” mit Rinderhackfleisch und Tomate oder Penne mit Käsesahnesauce, dazu Gemüse _{A¹BCJ}	Königsberger Klopse vom Rind, dazu Kapernsauce und Reis oder Salzkartoffeln _{A¹BCEJK}	„Bami Goreng“ Indonesische Bratnudeln mit viel knackigem Gemüse, Ei, dazu Mini-Frühlingsrollen, Limette, Sojasprossen und Chilisauce _{A¹EHJL}
Essen II	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 -	Schwäbische Maultaschen (vegetarisch) mit Gemüse, dazu geschmälzte Zwiebeln und Bröselbutter _{A¹BCEJ}	Falafel (Kichererbsenbällchen) mit Gurken-Joghurtsauce, Paprikagemüse und Kräuterreis _{A¹BCEJKL}	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungssessen -
Salat	Am Dienstag sind wir wieder für Euch da!	Eisbergsalat _J	Schwäbischer Kartoffelsalat _{JK}	Rote Bete Salat _{BCEI³}	Gurkensalat mit roten Zwiebeln und Koriander -
Obst/Dessert	Eure mamas canteen	Obstvariation	Bananenquark mit Hafercrunch _{BC}	Frischkäsecreme mit marinierten Erdbeeren _{BC}	Auswahl an hausgeb. Kuchen, auch Vollkorn _{ABCEI}

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

Zusätzlich zum Speisenangebot bieten wir wenn möglich ein Pastabuffet mit leckerer Pasta, verschiedenen Saucen, Pesto, Gemüse und Käse an.

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