



Speiseplan

01.12. – 05.12.2025



Montag	„Kumpir“ 2 ½ knusprige Ofenkartoffeln mit leckerem Kräuterquark, Gemüse, Hirtenkäse, Oliven ⁽⁸⁾ , vielen Beilagen und Salat ^{A¹ B C E I^{1,3,4} J K} Fruchtiges Gemüsecurry mit Ananas in milder Currysauce, dazu wahlweise gebratenen Tofu und Mandelreis (vegan) ^{A¹ B C E I^{1,3,4} J}	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst ^{A¹ B C E I^{1,3,4} J K}
Dienstag	„ Albondigas “ Gebratene Rinder-Hackbällchen oder Kürbis-Falafel mit Zaziki, Paprika-Tomatensauce, dazu Gemüse und Reis ^{A¹ B C E J} Alternativ: Mezze Orientalische vegetarische Köstlichkeiten mit Gemüse, Hülsenfrüchten, Saucen und Fladenbrot ^{A¹ B C I¹⁻⁴ J K}	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst ^{A¹ B C E I^{1,3,4} J K}
Mittwoch	MSC-Fischfiletvariation oder Gemüsefrikadellen mit Zitrone, Dip ^(2,6,11) , Gemüseauswahl und Petersilienkartoffeln ^{A¹ B C E F J} Alternativ: Winterlicher Grüne Bohneneintopf mit Kartoffeln und Gemüse (vegan), dazu Baguette ^{A¹ J}	Salat, Dressing ^(2,6,11) / kleine Pancakes mit Apfelmark ^{A¹ B C E I^{1,3,4} J K}
Donnerstag	„ Mac & Cheese “ Cremiger Maccaroniaufguss mit viel Käsesauce überbacken, dazu eine Gemüseauswahl ^{A¹ B C J} Vegetarisch: Pasta mit Tomatensauce, dazu Gemüse und Gouda ^{A¹ B C}	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Clementinen und Kaki ^{A¹ B C E I^{1,3,4} J K}
Nikolaus Schmaus 🎅	Hähnchenkeule oder Barbarie-Entenkeule mit Bratenjus, Apfelrotkohl ⁽¹¹⁾ und Kartoffelknödeln, Butterbrösel oder Petersilienkartoffeln ^{A¹ B C J} Vegetarisch: Hausgemachte Gemüsepudding mit Preiselbeerdip, dazu Champignons, Rosenkohl und Salzkartoffeln ^{A¹ B C E J}	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Bratapfel-Quarkdessert mit Lebkuchen ^{A¹ B C E I^{1,3,4} J K}

Allergiker bitte VOR dem Essen am Tresen melden! Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind leider noch nicht Bio.

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)



Jörg Wieckenberg, Okan Saiti und das gesamte mammas canteen-Küchenteam wünschen allen Schülerinnen und Schülern, sowie Kolleginnen und Kollegen einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!

© Jörg Wieckenberg 2025
Änderungen behalten wir uns vor ;-)