



# Speiseplan

## 02.12. – 06.12.2024



<b>Montag</b>	„Kumpir“ 2 ½ knusprige Ofenkartoffeln mit leckerem Kräuterquark, Gemüse, Hirtenkäse, Oliven (8), vielen Beilagen und Salat <small>A' B C E I<sup>1,3,4</sup> J K</small> Fruchtiges Gemüsecurry mit Ananas in milder Currysauce, dazu wahlweise gebratenen Tofu und Mandelreis (vegan) <small>A' B C E I<sup>1,3,4</sup> J</small>	Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / Obst <small>A' B C E I<sup>1,3,4</sup> J K</small>
<b>Dienstag</b>	„Albondigas“ Gebratene Rinder-Hackbällchen mit Zaziki, Paprika-Tomatensauce, dazu Gemüse, Reis oder Kartoffeln <small>A' B C E J</small> Vegetarisch: Eier in leckerer Senfsauce, dazu Blattspinat, Reis oder Kartoffeln <small>A' B C E J K</small>	Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / Obst <small>A' B C E I<sup>1,3,4</sup> J K</small>
<b>Mittwoch</b>	MSC-Fischfiletvariation oder Gemüsefrikadelle mit Zitrone, Dip <small>(2,6,11)</small> , Gemüseauswahl und Petersilienkartoffeln <small>A' B C E F J</small>	Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / kleine Pancakes mit Puderzucker und Apfelmark <small>A' B C E I<sup>1,3,4</sup> J K</small>
<b>Donnerstag</b>	„Mac & Cheese“ Cremiger Maccaroniauflauf mit viel Käsesauce überbacken, dazu eine Gemüseauswahl <small>A' B C J</small> Vegetarisch: Pasta mit Tomatensauce, dazu Gemüse und Gouda <small>A' B C</small>	Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / Obst Auswahl <small>A' B C E I<sup>1,3,4</sup> J K</small>
<b>Nikolaus Schmaus</b> 🎅	Hähnchenkeule oder Barbarie-Entenkeule mit Bratenjus, Apfelrotkohl <small>(11)</small> und Kartoffelknödeln oder Petersilienkartoffeln <small>A' B C J</small> Vegetarisch: Hausgemachte Gemüsepudder mit Preiselbeerdip, dazu Champignons, Rosenkohl und Salzkartoffeln <small>A' B C E J</small>	Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Bratapfel-Quarkdessert mit Lebkuchen <small>A' B C E I<sup>1,3,4</sup> J K</small>

H-Milch, Reis, Milchreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, Erbsen, frische Möhren 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!



Änderungen behalten wir uns vor ;-)

© Jörg Wieckenberg 2024