



Speiseplan



01.12. – 05.12.2025	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donerstag	Nikolaus Schmaus 
Essen I	„Kumpir“ Große Ofenkartoffeln mit hausgemachtem Kräuterquark, dazu Gemüse, viele Beilagen und Salat <i>ABCEJK</i>	Königsberger Klopse vom Rind, dazu Kapernsauce, Gemüse, Reis oder Kartoffeln <i>A' BCEJK</i>	MSC-Fischfiletvariation oder Gemüsefrikadellen mit Zitrone, Dip ^(2,6,11) , Gemüseauswahl und Petersilienkartoffeln <i>A' BCEFJ</i>	„Mac & Cheese“ Cremiger Maccaroni- Auflauf mit viel Käsesauce überbacken, dazu eine Gemüseauswahl <i>A' BCJ</i>	Barbarie-Entenkeule oder Hähnchenkeule mit Orangenjus, Apfelrotkohl ⁽¹¹⁾ , dazu Kartoffelknödel, Butterbrösel und Kartoffeln <i>A' BCJ</i>
Essen II	Fruchtiges Gemüsecurry mit Ananas in milder Currysauce, dazu wahlweise gebratenen Tofu und Mandelreis (vegan) <i>H' I' JL</i>	Mezze Orientalische vegetarische Köstlichkeiten mit Gemüse, Hülsenfrüchten, Saucen und Fladenbrot <i>A' BCEJK</i>	Winterlicher Grüne Bohneneintopf mit Kartoffeln und Gemüse (vegan), dazu Baguette <i>A' J</i>	Spaghetti alla Puttanesca mit Tomate, Kapern, Oliven und Blattpetersilie, wahlweise mit Sardellen oder Lachs <i>A' BCFJ</i>	Hausgemachte Gemüsepuffer mit Preiselbeerdip, dazu Austernpilze, Rosenkohl und Salzkartoffeln <i>A' BCEJ</i>
Salat	Salat mit Ingwer-Honig Sesamdressing <i>HL</i>	Rote Bete Salat <i>A' BCEJ</i>	Türkischer Hirtensalat mit Dill <i>BCJK</i>	Blattsalate, Dressing ^(2,6,11) <i>BCEJK</i>	Feldsalat mit Kartoffeldressing <i>BCEJK</i>
Obst/Dessert	Erdbeer-Joghurt <i>BC</i>	Obst -	Pancakes mit Puder- zucker und Apfelmark ⁽⁶⁾ <i>A' BCE</i>	Clementinen und Kaki -	Bratapfel-Quarkdessert mit Lebkuchen <i>ABC</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 2025