



Einige Eurer Lieblingsgerichte zum Abschluss von 2025 ☺



08.12. – 12.12.2025	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Suppenkasper ☺ Verschiedene vegetarische und vegane Suppenspezialitäten, dazu Vollkornbaguette <i>A' B C J</i>	Pizzatag Verschiedene frisch gebackene Pizzen vom Buffet mit und ohne Fleisch zum selber zusammenstellen <i>A' B C E J</i>	Currywurst (Schwein, Geflügel oder Veggie) mit hausgemachter Currysauce, Alibigemüse☺ und Pommes Frites oder Kartoffelspalten <i>A' B C E J K</i>	„Lasagne al Forno“ mit vegetarischer Sauce Bolognese und Käse überbacken, dazu Tomaten- Basilikumsauce <i>A' B C H J</i>	„Burger Day“ Burger (Fisch, Veggie oder Vegan) zum selber bauen mit vielen Beilagen, Saucen, Salat und Kartoffelspalten <i>A' B C E J K</i>
Essen II	Große Portion Milchreis, auch vegan mit Kokosmilch, dazu Apfelkompott (6), Kirschgrütze, und frisches Obst <i>A' B C</i>	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungssessen -	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungssessen -	Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse und leckeren Saucen) <i>A' B C E F J</i>	„mc Super Bowl“ Stellt Euch eure eigene leckere Bowl zusammen und wählt aus vielen Salaten, Linsen, Reis, Saucen, Wintergemüsen und Toppings <i>A' B C J</i>
Salat	Salat mit American Dressing (2,6,11) <i>B C E J K</i>	Rohkost/Salat -	Gemischter Salat, Dressing (2,6,11) <i>B C E J K</i>	Salatbar -	Im nächsten Jahr sind wir wieder für Euch da!
Obst/Dessert	mamas Früchte-Joghurt <i>B C</i>	Obstauswahl -	Götterspeise mit Vanillesauce <i>B C</i>	Verschiedene Puddings mit Fruchtsaucen <i>A' B C E I</i>	Eure mamas canteen

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