



Speiseplan

04.12. – 08.12.2023



Montag	„Kumpir“ 2 ½ knusprige Ofenkartoffeln mit leckerem Kräuterquark, dazu Gemüse, Hirtenkäse, Oliven ⁽⁸⁾ , viele Beilagen und Salat <i>A' B C E I^{1,3,4} J K</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A' B C E I^{1,3,4} J K</i>
Dienstag	„Albondigas“ Gebratene Rinder-Hackbällchen mit Zaziki, Paprika-Tomatensauce, dazu Gemüse, Reis oder Kartoffeln <i>A' B C E J</i> Vegetarisch: Falafelbällchen mit Zaziki, dazu Gemüse, Bulgur oder Kartoffeln <i>A' B C E J</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A' B C E I^{1,3,4} J K</i>
Nikolaus Schmaus :-)	Hähnchenkeule oder Barbarie-Entenkeule mit Bratenjus, Apfelrotkohl ⁽¹¹⁾ und Kartoffelknödeln oder Petersilienkartoffeln <i>A' B C J</i> Vegetarisch: Hausgemachte Gemüsepudding mit Preiselbeerdip, dazu Champignons, Rosenkohl und Salzkartoffeln <i>A' B C E J</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Bratapfel-Quarkdessert mit Lebkuchen <i>A' B C E I^{1,3,4} J K</i>
Donnerstag	„Mac & Cheese“ Cremiger Maccaroniaufguss mit viel Käsesauce überbacken, dazu eine Gemüseauswahl <i>A' B C J</i> Vegetarisch: Pasta mit Tomatensauce, dazu Gemüse und Gouda <i>A' B C</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obstsalat <i>A' B C E I^{1,3,4} J K</i>
Freitag	MSC-Fischfiletvariation oder Gemüsefrikadelle mit Zitrone, Dip ^(2,6,11) , Gemüseauswahl und Petersilienkartoffeln <i>A' B C E F J</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / kleine Pancakes mit Puderzucker und Apfelmark <i>A' B C E I^{1,3,4} J K</i>

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 2023