



# Speiseplan



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

Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen.

Zusätzlich zum Speisenangebot bieten wir wenn möglich ein Pastabuffet mit leckerer Pasta, verschiedenen Saucen, Pesto, Gemüse und Käse an.

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 mammas canteen-Küchenteam wünschen allen Schülerinnen und Schülern, sowie Kolleginnen und Kollegen einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!

© Jörg Wieckenberg 2025