Speiseplan

30.11.– 04.12.2026	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Nikolaus Schmaus
Essen I	„Kumpir“ Große Ofenkartoffeln mit hausgemachtem Kräuterquark, dazu Gemüse, viele Beilagen und Salat *A B C E J K*	Königsberger Klopse vom Rind, dazu Kapernsauce, Gemüse, Reis oder Kartoffeln *A¹ B C E J K*	MSC-Fischfiletvariation oder Gemüsefrikadellen mit Zitrone, Dip (2,6,11), Gemüseauswahl und Petersilienkartoffeln *A¹ B C E F J*	**„Mac & Cheese“** Cremiger Maccaroni-Auflauf mit viel Käsesauce überbacken, dazu eine Gemüseauswahl *A¹ B C J*	Barbarie-Entenkeule oder Hähnchenkeule mit Orangenjus, Apfelrotkohl (11), dazu Kartoffelknödel, Butterbrösel und Kartoffeln *A¹ B C J*
Essen II	Fruchtiges Gemüsecurry mit Ananas in milder Currysauce, dazu wahlweise gebratenen Tofu und Mandelreis (vegan) *H I¹ J L*	**Mezze** Orientalische vegetarische Köstlichkeiten mit Gemüse, Hülsenfrüchten, Saucen und Fladenbrot *A¹ B C E J K*	Winterlicher Grüne Bohneneintopf mit Kartoffeln und Gemüse (vegan), dazu Baguette *A¹ J*	Spaghetti alla Puttanesca mit Tomate, Kapern, Oliven und Blattpetersilie, wahlweise mit Sardellen oder Lachs *A¹ B C F J*	Hausgemachte Gemüsepuffer mit Preiselbeerdip, dazu Austernpilze, Rosenkohl und Salzkartoffeln *A¹ B C E J*
Salat	Salat mit Ingwer-Honig Sesamdressing *H L*	Türkischer Hirtensalat mit Dill *B C J K*	Rote Bete Salat *A¹ B C E J*	Blattsalate, Dressing (2,6,11) *B C E J K*	Feldsalat mit Kartoffeldressing *B C E J K*
Obst/Dessert	Erdbeer-Joghurt *B C*	Obst -	Pancakes mit Puderzucker und Apfelmark(6) *A¹ B C E*	Clementinen und Kaki -	Bratapfel-Quarkdessert mit Lebkuchen *A B C*

Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen. **Änderungen behalten wir uns vor ;-)**

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

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 2026