



Speiseplan



02.12. – 06.12.2023	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Nikolaus Menü 🎅
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 Gemüsefrikadelle 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 Petersilienkartoffeln <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>	Eier in leckerer Senfsauce, dazu Blattspinat, Reis oder Kartoffeln <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>	Gemüsestrudel mit Preiselbeer Creme-Fraiche, dazu Austernpilze, Kohlgemüse 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 Puderzucker und Apfelmark(6) <i>A' BCE</i>	Clementinen und Kaki -	Bratapfel-Quarkdessert mit Lebkuchen <i>ABC</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)

Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen

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 ;-)

Menschen mit Allergien bitte VOR dem Essen am Tresen melden!

Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind noch nicht Bio.



© Jörg Wieckenberg 2024