Speiseplan
30.11. – 04.12.2026

Montag	„Kumpir“ 2 ½ knusprige Ofenkartoffeln mit leckerem Kräuterquark, Gemüse, Hirtenkäse, Oliven (8), vielen Beilagen und Salat *A^{I} B C E I^{1,3,4} J K* Fruchtiges Gemüsecurry mit Ananas in milder Currysauce, dazu wahlweise gebratenen Tofu und Mandelreis (vegan) *A^{I} B C E I^{1,3,4} J*	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst *A^{I} B C E I^{x} J K*
Dienstag	**„Albondigas“** Gebratene Rinder-Hackbällchen oder Kürbis-Falafel mit Zaziki, Paprika-Tomatensauce, dazu Gemüse und Reis *A^{I} B C E J* Alternativ**: Mezze** Orientalische vegetarische Köstlichkeiten mit Gemüse, Hülsenfrüchten, Saucen und Fladenbrot *A^{I} B C I$^{1-4}$ J K*	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst *A^{I} B C E I^{x} J K*
Mittwoch	MSC-Fischfiletvariation oder Gemüsefrikadellen mit Zitrone, Dip (2,6,11), Gemüseauswahl und Petersilienkartoffeln *A^{I} B C E F J* Alternativ: Winterlicher Grüne Bohneneintopf mit Kartoffeln und Gemüse (Plant-based), dazu Baguette *A^{I} J*	Salat, Dressing (2,6,11) / kleine Pancakes mit Apfelmark *A^{I} B C E I^{x} J K*
Donnerstag	**„Mac & Cheese“** Cremiger Maccaroniauflauf mit viel Käsesauce überbacken, dazu eine Gemüseauswahl *A^{I} B C J* Vegetarisch: Pasta mit Tomatensauce, dazu Gemüse und Gouda *A^{I} B C*	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Clementinen und Kaki *A^{I} B C E I^{x} J K*
Nikolaus Schmaus 🎅	Hähnchenkeule oder Barbarie-Entenkeule mit Bratenjus, Apfelrotkohl (11) und Kartoffelknödeln, Butterbrösel oder Petersilienkartoffeln *A^{I} B C J* Vegetarisch: Hausgemachte Gemüsepuffer mit Preiselbeerdip, dazu Champignons, Rosenkohl und Salzkartoffeln *A^{I} B C E J*	Salat, Dressing (2,6,11) / Bratapfel-Quarkdessert mit Lebkuchen *A^{I} B C E I^{x} J K*

Allergiker bitte VOR dem Essen am Tresen melden! Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind leider noch nicht Bio.

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)

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

Änderungen behalten wir uns vor ;-)