



Speiseplan 12.12. – 16.12.2022



Montag	Kartoffelpuffer mit Apfelkompott ⁽⁶⁾ und Preiselbeeren oder herzhaft mit Kräuterquark, Kresse Brokkoli und Mandeln <i>A' B C E I'</i> Alternativ für diejenigen, die nicht so gern Puffer essen wie wir gibt es eine leckere Suppe mit frischem Baguette ☺ <i>A' B C J</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A' B C E I' J K</i>
Dienstag	Omas Hühnerfrikassee mit Spargel und frischen Champignons, dazu Reis und Erbsen <i>A' B C J</i> Vegan: Fruchtiges Curry mit viel Gemüse und Kichererbsen dazu gebratener Tofu, frischer Koriander und Mandelreis <i>H I' J</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Smoothies (vegan) <i>A' B C E I' J K</i>
Mittwoch	Bratwurst (Geflügel) mit Zwiebeljus, Sauerkraut oder Möhrengemüse, dazu hausgemachtem Kartoffelpüree <i>B C J</i> Vegetarisch: Schupfnudelpfanne mit Sauerkraut und Ananas, dazu Kräuterschmand <i>A' B C E J</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Frischkäsecreme mit Himbeermark <i>A' B C E I' J K</i>
Donnerstag	„Tortelloni Variationen“ gefüllte Teigwaren mit fruchtiger Tomatensauce, dazu Gemüse, Basilikumpesto und Mozzarella <i>A' B C E J</i> Alternativ: Fusili mit herzhafter Grünkohl-Sahnesauce, dazu geröstete Sonnenblumenkerne und Käse <i>A' B C</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A' B C E I' J K</i>
Freitag	Türkischer Bulgur mit viel Gemüse, dazu Tomatensauce, Joghurtsauce, Hirtenkäse und frisches Fladenbrot <i>A' B C J</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Buttermilch-Dessert mit Erdbeersauce, Kokos und Chia <i>A' B C E I' 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 2022