



# Speiseplan

## 09.12. – 13.12.2024



<b>Montag</b>	Kartoffelpuffer mit Apfelkompott <sup>(6)</sup> und Preiselbeeren oder herzhaft mit Kräuterquark, Kresse, Brokkoli und Mandeln <sup>A' B C E I I</sup> Alternativ für diejenigen, die nicht so gern Puffer essen wie wir gibt es eine leckere Suppe mit frischem Baguette ☺ <sup>A' B C J</sup>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Obst <sup>A' B C E I J K</sup>
<b>Dienstag</b>	Hühnerfrikassee, dazu frische Champignons, Erbsen und Möhren und Reis <sup>A' B C J</sup> Herbstlicher Nudleintopf mit viel Gemüse und Petersilie, dazu Baguette (vegan) <sup>A' J</sup>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Smoothies (vegan) <sup>A' B C E I J K</sup>
<b>Mittwoch</b>	Bratwurst (Geflügel oder Veggie) mit Zwiebeljus, Möhrengemüse oder deftigem Sauerkraut, dazu hausgemachtem Kartoffelpüree <sup>B H C J</sup> Vegetarisch: Schwäbische Schupfnudelpfanne mit Grillgemüse, dazu Kräuterschmand <sup>A' B C E J</sup>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Clementinen und Orangen <sup>A' B C E I J K</sup>
<b>Donnerstag</b>	„Tortelloni Variationen“ gefüllte Teigwaren mit fruchtiger Tomatensauce, dazu Gemüse, Basilikumpesto und Mozzarella <sup>A' B C E J</sup> Alternativ: Fusili mit herzhafter Grünkohl-Sahnesauce, dazu geröstete Sonnenblumenkerne und Käse <sup>A' B C</sup>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Obst <sup>A' B C E I J K</sup>
<b>Freitag</b>	Türkischer Bulgur mit Grillgemüse, dazu Falafelbällchen, Tomatensauce, Joghurtsauce, Hirtenkäse und frisches Fladenbrot <sup>A' B C E I J L</sup>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Frischkäsecreme mit Himbeermark <sup>A' B C E I J K</sup>

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 (GRS)**

**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 2024