



Speiseplan



16.02. – 20.02.2026	Faschingessen	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Currywurst (Schwein, Geflügel oder Vegan) mit hausgemachter Currysauce, Currysauce, „Alibi-Gemüse“ und hausgemachten Kartoffelpalten <i>B C E J K</i>	Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten und leckeren Saucen) <i>A' B C E F</i>	„Zürcher Geschnetzeltes“ von der Pute in Rahmsauce mit Champignons, Mandel-Brokkoli und Spätzle <i>A' B C I J</i>	MSC-Fischfilet mit Zitrone, dazu winterliches Kohlgemüse, Reis, Pellkartoffeln und Kräuerquark <i>A' B C J</i>	Kartoffeltag Viele leckere Gerichte rund um die beliebte Knolle (vegetarisch oder vegan) Lasst Euch überraschen ☺ <i>A' B C E J K</i>
Essen II	Salatbar Knackige Salate und Dressings ^(2,6,11) zum Selber zusammenstellen dazu Vollkornbaguette <i>A B C E I J</i>	Thai-Kohlroulade (vegetarisch) in Erdnuss-Koriander Sauce, dazu Reis und Soja- und Chilisauce <i>A' J H G L</i>	Gratinierte Käsespätzle mit Emmentaler, Röstzwiebeln und Schnittlauchsauce, dazu Gemüse <i>A' B C I J</i>	Deftige Kartoffel-Lauchsuppe mit Sahne, dazu Petersilie und frisches Vollkornbaguette <i>A' B C J</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
Salat	Salat mit American Dressing ^(2,6,11) <i>B C E K</i>	Chinakohlsalat mit Sesam-Honigdressing <i>H J L</i>	„Cesars Salad“ Römersalat mit Parmesandressing <i>B C E J K</i>	Tomatensalat mit roten Zwiebeln <i>J K</i>	Salat <i>B C E J</i>
Obst/Dessert	Haugemachtes Popcorn „süß oder salzig“ -	Hausgebackener Obst-Crumble mit Vanillsauce <i>A' B C E I K</i>	Obstauswahl -	Obstsalat -	Frischkäsecreme mit Himbeermark <i>B C</i>

Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen.

Änderungen behalten wir uns vor ;-)

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