



# Speiseplan

## 16.02. – 20.02.2026



<b>Faschingsessen</b>	<b>mammas Currywurst</b> (Geflügel, Veggie oder Vegan) mit leckerer hausgemachter Currysauce, Currysauce, „Alibi-Gemüse“ und hausgemachten Kartoffelspalten	<b>B C E J K</b>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <b>A I B C E I k J K</b>
<b>Dienstag</b>	<b>Pastabar</b> (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse, Pesto und leckeren Saucen)	<b>A I B C E J</b>	Salat, Dressing (2,6,11) / Hausgebackener Obst-Crumble mit Vanillasauce <b>A I B C E I k J K</b>
<b>Mittwoch</b>	„Zürcher Geschnetzeltes“ von der Pute in Rahmsauce mit Champignons, Mandel-Brokkoli und Spätzle Vegetarisch: Gratinierte Käsespätzle mit Emmentaler, Röstzwiebeln und Schnittlauchsauce, dazu Gemüse	<b>A I B C I I J</b> <b>A I B C I I J</b>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <b>A I B C E I k J K</b>
<b>Donnerstag</b>	MSC-Fischfilet oder Veggie mit Zitrone, dazu winterliches Kohlgemüse, Reis, Pellkartoffeln und Kräuterquark Alternativ: Indisches Dal mit roten Linsen, Kokosmilch und Tomate, dazu Naan Brot, Joghurt und Basmatireis	<b>A I B C E F J</b> <b>A I B C H I I J L</b>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obstsalat <b>A I B C E I k J K</b>
<b>Freitag</b>	<b>Kartoffeltag</b> Viele leckere Gerichte rund um die beliebte Knolle (vegetarisch oder vegan) Lasst Euch überraschen ☺	<b>A I B C E J K</b>	Salat, Dressing (2,6,11) / Quarkcreme mit Fruchtmark <b>A I B C E I k J K</b>

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 ;-)