



Speiseplan

16.02. – 20.02.2026



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

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 ;-)