



Speiseplan 10.02. – 14.02.2025



Faschingsessen	mamas Currywurst (Geflügel, Veggie oder Vegan) mit leckerer hausgemachter Currysauce, Currypulver, „Alibi-Gemüse“ und hausgemachten Kartoffelspalten <i>BCEJK</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A' BCE*JK</i>
Dienstag	Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse, Pesto und leckeren Saucen) <i>A' BCEJ</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Hausgebackener Obst-Crumble mit Vanillasauce <i>A' BCE*JK</i>
Mittwoch	„Zürcher Geschnetzeltes“ von der Pute in Rahmsauce mit Champignons, Mandel-Brokkoli und Spätzle <i>A' BCIIJ</i> Vegetarisch: Gratinierte Käsespätzle mit Emmentaler, Röstzwiebeln und Schnittlauchsauce, dazu Gemüse <i>A' BCIIJ</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A' BCE*JK</i>
Donnerstag	MSC-Fischfilet mit Zitrone, dazu winterliches Kohlgemüse, Reis, Pellkartoffeln und Kräuterquark <i>A' BCEFJ</i> Vegetarisch: Türkische Gemüsepfanne, dazu rote Linsen, Reis und Cacik (Gurken-Joghurtsauce) <i>A' BCHIJL</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obstsalat <i>A' BCE*JK</i>
Freitag	Kartoffeltag Viele leckere Gerichte rund um die beliebte Knolle (vegetarisch oder vegan) Lasst Euch überraschen 😊 <i>A' BCEJK</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Frischkäsecreme mit Himbeermark <i>A' BCE*JK</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 2025