



Speiseplan

28.09. – 02.10.2026



Montag	Pasta Variation mit fruchtiger Tomatensauce oder Kräutersauce, dazu wahlweise gebratene Lachswürfel, Erbsen, Lauch und geschmorter Kürbis <i>A' B C F J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A B C E I J K</i>
Dienstag	Gratinierter Blumenkohl und Brokkoli mit Sauce Mornay oder Butterbröseln, dazu Kartoffelkroketten oder Salzkartoffeln <i>A' B C E J</i> Alternativ: Provenzalische Gemüsepfanne mit Tomatensauce und Kräutern, dazu Reis (plant based) <i>J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Milchreis mit Kirschen <i>A B C E I J K</i>
Mittwoch	„Zürcher Geschnetzeltes“ vom Hähnchen in Rahmsauce mit Champignons, Mandel-Brokkoli und Spätzle <i>A' B C I' J</i> Vegetarisch: Gratinierter Käse-Spätzle mit Emmentaler, Röstzwiebeln und Schnittlauchsauce <i>A' B C E J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A B C E I J K</i>
Donnerstag	Bunte Kartoffelgnocchi, dazu Salbeibutter, Kürbis-Karottengemüse in Orangensud und geröstete Kürbiskerne <i>A' B C J</i> Alternativ: Süßkartoffelsuppe mit Kokosmilch, dazu Reis und Mehrkornbaguette (plant based) <i>A' J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Schokopudding mit Vanillasauce <i>A B C E I J K</i>
Freitag	2 Hot Dogs (Geflügel) zum selber belegen, dazu Röstzwiebeln, Gurken, Saucen (2,6,11) und eine große Salatauswahl <i>A' B C E I' J K</i> Vegetarisch: 2 Hot Dogs (vegetarisch oder vegan) zum selber belegen, dazu Röstzwiebeln, Gurken, Saucen(2,6,11) und eine große Salatauswahl <i>A' B C E I' J K</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A B C E I 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 ;-)