



Speiseplan



28.09. – 02.10.2026	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten und leckeren Saucen) <i>A' B C E F I J</i>	Gratinierter Blumenkohl und Brokkoli mit Sauce Mornay oder Butterbröseln, dazu Kartoffelkroketten oder Kartoffeln <i>A' B C E J</i>	„Zürcher Geschnetzeltes“ vom Hähnchen in Rahmsauce mit Champignons, Mandel-Brokkoli und Spätzle <i>A' B C I' J</i>	Bunte Kartoffelgnocchi in Salbeibutter mit Kürbis-Karottengemüse in Orangensud mit gerösteten Kürbiskernen <i>A' B C J</i>	2 Hot Dogs (Geflügel oder plant based) zum selber belegen, dazu Röstzwiebeln, Gurken, Saucen (2,6,11) und eine große Salatauswahl <i>A' B C E I J K</i>
Essen II	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -	Provenzalische Gemüsepfanne mit Tomatensauce und Kräutern, dazu Reis (plant based) <i>J</i>	Gratinierter Käsespätzle mit Emmentaler, Röstzwiebeln und Schnittlauchsauce <i>A' B C J</i>	Süßkartoffelsuppe mit Kokosmilch, dazu Reis und Mehrkornbaguette (plant based) <i>A' J</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
Salat	Salat mit Sylter Dressing (2,6,11) <i>B C J K</i>	Rohkostsalat -	Tomatensalat mit roten Zwiebeln -	Gemüsesticks mit Kräuterquark <i>B C E J</i>	Saisonale Kohlsalate <i>A B C E I J K</i>
Obst/Dessert	Mandarinen-Quarkspeise <i>B C</i>	Milchreis mit Kirschen und Zimt/Zucker <i>B C</i>	Smoothies -	Schokopudding mit Vanillasauce <i>B C</i>	Obst -

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

Zusätzlich zum Speisenangebot bieten wir wenn möglich ein Pastabuffet mit leckerer Pasta, verschiedenen Saucen, Pesto, Gemüse und Käse an.

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 mamas canteen-Küchenteam wünschen allen Schülerinnen und Schülern, sowie Kolleginnen und Kollegen einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!

© Jörg Wieckenberg 2026