



# Speiseplan



10.02. – 14.02.2025	Faschingsessen	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Essen I</b>	Currywurst (Geflügel oder Vegan) mit hausgemachter Currysauce, Currypulver, „Alibi-Gemüse“ und hausgemachten Kartoffelspalten <i>BCEJK</i>	<b>Pastabar</b> (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten und leckeren Saucen) <i>A' BCEF</i>	„Zürcher Geschnetzeltes“ von der Pute in Rahmsauce mit Champignons, Mandel-Brokkoli und Spätzle <i>A' BC'I'J</i>	MSC-Fischfilet mit Zitrone, dazu winterliches Kohlgemüse, Reis, Pellkartoffeln und Kräuterquark <i>A' BCJ</i>	<b>Kartoffeltag</b> Viele leckere Gerichte rund um die beliebte Knolle (vegetarisch oder vegan) Lasst Euch überraschen ☺ <i>A' BCEJK</i>
<b>Essen II</b>	<b>Salatbar</b> Knackige Salate und Dressings <sup>(2,6,11)</sup> zum Selber zusammenstellen dazu Vollkornbaguette <i>ABCEIJ</i>	Thai-Kohlroulade (vegetarisch) in Erdnuss-Koriander Sauce, dazu Reis und Soja- und Chilisauce <i>A' JHGL</i>	Gratinierte Käsespätzle mit Emmentaler, Röstzwiebeln und Schnittlauchsauce, dazu Gemüse <i>A' BC'KJ</i>	Deftige Kartoffel-Lauchsuppe mit Sahne, dazu Petersilie und frisches Vollkornbaguette <i>A' BCJ</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
<b>Salat</b>	Salat mit American Dressing <sup>(2,6,11)</sup> <i>BCEK</i>	Chinakohlsalat mit Sesam-Honigdressing <i>HJL</i>	„Cesars Salad“ Römersalat mit Parmesandressing <i>BCEJK</i>	Tomatensalat mit roten Zwiebeln <i>JK</i>	Salat <i>BCEJ</i>
<b>Obst/Dessert</b>	Haugemachtes Popcorn „süß oder salzig“ -	Hausgebackener Obst-Crumble mit Vanillsauce <i>A' BCEK</i>	Obstauswahl -	Obstsalat -	Frischkäsecreme mit Himbeermark <i>BC</i>

H-Milch, Reis, Milcreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, TK-Erbesen, frische Möhren für Euch immer in BIO Qualität, biozertifiziert durch DE-ÖKO-039 (GfRS)

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

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 ;-)

**Menschen mit Allergien bitte VOR dem Essen am Tresen melden**

Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind noch nicht Bio.

© Jörg Wieckenberg 2025