



Speiseplan „Aus aller Welt“



18.05.– 22.05.2026	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	„Bella Italia“ (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Pesto, Gemüse und leckeren Saucen) A' B C E I J	„Lahmacun“ Türkische Pizza zum selber rollen mit Rinderhackfleisch oder vegetarisch, dazu viel Salat leckere Saucen (2,6,11) A' B C E J K	„Zürcher Geschnetzeltes“ von der Pute in Rahmsauce mit Champignons, Mandel-Brokkoli, dazu Spätzle oder Reis A' B C J	USA „Burger Day“ Rind, Veggie oder vegan zum selber bauen mit vielen Beilagen, Salat und Kartoffelspalten A' B C E J K L	Deutschland MSC-Fischfilet „Müllerin Art“ oder Gemüsebratlinge, dazu Dips (2,6,11), frischer Spargel, Kartoffeln oder Kartoffel-Gurkensalat A' B C E F J K
Essen II	„Griechisches Moussaka“ (Veggie) mit roten Linsen, gebratenen Auberginen, Kartoffelscheiben und Käse überbacken, Tomatensauce B C E J	„Garbanzos“ Kanarischer Kichererbseneintopf mit Paprika, Kartoffeln und Tomate, frisches Baguette (vegan) A' J	„Allgäuer Käsespätzle“ Gratinierte Spätzle mit Rahmsauce und Emmentaler überbacken, Röstzwiebeln und Gemüseauswahl A' B C J	Mexikanische Fajitas zum selber befüllen“ mit Bohnenmus, Paprika-Chilidip. Reis, Koriander, Mais, Käse, Limettenschmand und Ofengemüse A' B C E J K	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungessen
Salat	Rote Bete Salat B C E I I K	Bulgursalat mit Joghurtsauce A' B C E J	Selleriesalat mit Mandarine und Walnuss B C E B J	Gemüsesticks mit Kräuterquark B C E J	Endiviensalat mit Sylter Dressing (2,6,11) B C J K
Obst/Dessert	Himbeer-Joghurt B C	Limetten-Buttermilch Shake A' B C E K	Obst	Österreich. Topfencreme mit Fruchtmarmelade A' B C	Türkischer Grießkuchen B C

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

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