

Speiseplan Heinrich Böll Gesamtschule Monat November 2017



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
06.11.-10.11.2017	Menü 1 Stammessen	Hähnchenbrustfilet mit Geflügelrahmsoße (a,g,i) dazu Spiralen (a) und Buttergemüse (g)	Hähnchengeschmortes in Currysahnesoße mit Früchten (a,g,i,j) mit Langkornreis und Salat (c,f,g)	Seelachs "Mediterran" mit Grilloptik (d,f) mit Kartoffeln und Rahmspinat (g)	Linsenbällchen aus (a,c) mit Stampfkartoffeln (g) dazu Möhren in Sahnesoße (a,g)	Hot Dog (a) mit Geflügelrahmsoßen [3] , Röstviehbraten (a) dazu Steakhouse Frites
	Menü 2 Trend-Point	Grünkern-gemüsebratling (a,c,g,i) mit Stampfkartoffeln (g) und Wirsinggemüse in cremiger Soße (a,g)		Chicken-Nuggets (a) mit Country-Wedges dazu Gurken-Tomatensalat mit Italien Dressing (i) und Tomatenketchup	Tomaten-Reis-Eintopf mit Hackbällchen [R](a,i) mit Mehrkornbrötchen (a,k)	
	Menü 3 Pasta Point	Nudeln (a) mit 2 verschiedenen Soßen (a,i,g) und ger. Hartkäse [1,2] (g)	Nudeln (a) mit 2 verschiedenen Soßen (a,i,g) und ger. Hartkäse [1,2] (g)	Nudeln (a) mit 2 verschiedenen Soßen (a,i,g) und ger. Hartkäse [1,2] (g)	Nudeln (a) mit 2 verschiedenen Soßen (a,i,g) und ger. Hartkäse [1,2] (g)	Nudeln (a) mit 2 verschiedenen Soßen (a,i,g) und ger. Hartkäse [1,2] (g)
	Menü 4 Salat-Point	Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen	Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen	Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen	Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen	Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen
13.11.-17.11.2017	Menü 1 Stammessen	Eintopfvariationen, Mehrkornbrötchen (a,k)		Geflügelfrikadelle (a,c) mit Bratensoße [R](i,j) dazu Spiralen (a) und Buttergemüse (g)	Fischhappen im Backteig aus Alaska Seelachs (a,d,g,j) mit Kartoffeln und Dillrahmsoße (a,g,i) dazu Beilagensalat	
	Menü 2 Trend-Point	veg. Omelette mit Cremesoße und Gemüse gef. (a,c,g) mit Kartoffelpüree (g,i) dazu helle Cremesoße (a,g,i)	"Fresh kick" Hähnchenhappen in feiner Joghurtsauerrahmsoße (a,g), dazu Reis und Gemüse	Eieromelette "natur" (c,g) mit Kartoffeln und Rahmspinat (g)	Hähnchendöner im Fladenbrot (a,k) mit Kebapsauce (c,g,i) und Salat	veg. pan. Gemüsenuggets (a,c,g,i,k) mit Steakhouse Frites dazu Mayonnaise (c,j,f), Tomatenketchup
	Menü 3 Pasta Point	Nudeln (a) mit 2 verschiedenen Soßen (a,i,g) und ger. Hartkäse [1,2] (g)	Nudeln (a) mit 2 verschiedenen Soßen (a,i,g) und ger. Hartkäse [1,2] (g) dazu Salat	Nudeln (a) mit 2 verschiedenen Soßen (a,i,g) und ger. Hartkäse [1,2] (g)	Nudeln (a) mit 2 verschiedenen Soßen (a,i,g) und ger. Hartkäse [1,2] (g)	Nudeln (a) mit 2 verschiedenen Soßen (a,i,g) und ger. Hartkäse [1,2] (g)
	Menü 4 Salat-Point	Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen	Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen	Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen	Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen	Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen
20.11.-24.11.2017	Menü 1 Stammessen	Gebra. Hähnchenbrustfilet "Natur" mit Rahmsoße (a,g,i) dazu Vollkorn-Spiralen (a) und Buttergemüse (g)	"Gärtnerin Art" Hähnchenfilets in Gemüserahmsoße (a,g,i) mit Langkornreis und Salat	Graupensuppe mit Gemüse, Fleischklößchen [R](a,c,i) mit Mehrkornbrötchen (a,k)	"Streetfood Aktion" Fruit Bowl (a,c,f,j,h) Reismudeln mit Hähnchenstreifen dazu ein fruchtiger Salat mit Cheshewkernen	
	Menü 2 Trend-Point	Linsenbällchen (a,c) dazu veg. hellbraune Soße (a,g,i) und Couscous (a), Frühlingsgemüse		veg. pan. Schnitte (a,c,f,g) mit buntem Gemüserais dazu Tomatenkräutersoße (i) Beilagensalat	„Streetfood Aktion“ Dreierlei gebackene Gemüsemedaillons mit Sour Creme und buntem Salat	Fitpizza Margherita (a,g,i) mit Beilagensalat
	Menü 3 Pasta Point	Nudeln (a) mit 2 verschiedenen Soßen (a,i,g) und ger. Hartkäse [1,2] (g) dazu Salat	Nudeln (a) mit 2 verschiedenen Soßen (a,i,g) und ger. Hartkäse [1,2] (g) dazu Salat	Nudeln (a) mit 2 verschiedenen Soßen (a,i,g) und ger. Hartkäse [1,2] (g)	Nudeln (a) mit 2 verschiedenen Soßen (a,i,g) und ger. Hartkäse [1,2] (g)	Nudeln (a) mit 2 verschiedenen Soßen (a,i,g) und ger. Hartkäse [1,2] (g)
	Menü 4 Salat-Point	Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen	Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen	Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen	Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen	Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen
27.11.-01.12.2017	Menü 1 Stammessen	Hähnchenvariationen (a,g,i) Langkornreis Brechbohnen	Schnitzelvariationen (a,c) mit Kräuterkartoffeln gebacken dazu Bratensoße [R](i,j) und Salat	Mini-Geflügelbällchen in Tomaten-Gemüsesoße (a,j) Vollkorn-Spiralen (a) Gemüse	Knusperfilet mit Senf-Honig-Füllung (a,d,g,j) Kartoffeln Senfsoße (a,g,i,j) Beilagensalat	Penne Nudeln (a) Veg. Bolognese (a,i) Salat geriebener Hartkäse [1,2](g)
	Menü 2 Trendpoint	Vegetarisches Geschmortes aus Soja mit Sauerrahm verfeinert (a,c,f,g,i) Langkornreis Erbsen und Karotten		Pastinaken-Kartoffel-Plätzchen (a,c,g) Pilzragout nach "Jäger Art" mit Kräutern und Sahne (a,g,i) Salat	Hamburger (a,k) Rinderhacksteak (a,c) Soßen, Salat Country-Wedges	Lahmacun vegan (a,f,c) Kräuterquark (g) Beilagensalat
	Menü 3 Pasta Point	Nudeln (a) mit 2 verschiedenen Soßen (a,i,g) und ger. Hartkäse [1,2] (g)	Nudeln (a) mit 2 verschiedenen Soßen (a,i,g), ger. Hartkäse [1,2](g)	Nudeln (a) mit 2 verschiedenen Soßen (a,i,g) und ger. Hartkäse [1,2] (g)	Nudeln (a) mit 2 verschiedenen Soßen (a,i,g) und ger. Hartkäse [1,2] (g)	
	Menü 4 Salat-Point	Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen	Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen	Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen	Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen	Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen

Änderungen vorbehalten!

Zusatzstoffe und Allergene laut separatem Aushang

Rind[R], Schwein [S], Geflügel [G]

täglich Obst zubuchbar