

# Speiseplan Heinrich Böll Gesamtschule Monat Januar 2015



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
05.01.-09.01.2015	Menü 1 Stammessen	Ferien	Ferien	Kartoffelsuppe (veg.) (i) mit Geflügel Wiener Würstchen [2,3,8] (g,i,j) dazu Mehrkornbrötchen (a,k)	Geflügelrikadelle (c,a) mit Geflügelbratensoße (a,g,i) dazu Kartoffelgratin (a,g,i) und Balkangemüse	Spaghetti (a) mit vegetarische Bolognese (a,i) dazu bunter Salat
	Menü 2 Trend-Point			Hamburger (a,c,f,g,j,k,m) mit veg. Hamburger (a,c,f,h) dazu Ketchup (i) Mayo (g) und Country-Wedges	Eierpfannkuchen (c,a,g) dazu Apfelmark und Zimt-Zucker	Chicken-Haxe (a,f) mit Kartoffelpüree (g) dazu Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse in Soße (a,g,i)
	Menü 3 Pasta Point			Nudeln mit 2 verschiedenen Soßen und Parmesan	Nudeln mit 2 verschiedenen Soßen und Parmesan	
	Menü 4 Salat-Point			Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen	Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen	Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen
12.01.-16.01.2015	Menü 1 Stammessen	Hähnchenfilets "Gärtnerin Art" (a,g,i) mit Naturreis und Salat	Mini-Gemüseravioli in Tomatensoße (veg.) (c,a) dazu Beilagensalat	Rinderrikadelle mit Bratensoße [R] (i,j) dazu kleine runde Salzkartoffeln und Buttergemüse [g]	Alaska-Seelachsstücke in cremiger Buttersoße (d,a,g,i) dazu Kartoffelpüree (g,i) und Beilagensalat	Veg. Linsensuppe (i) mit Mehrkornbrötchen (a,k)
	Menü 2 Trend-Point	Fit Pizza Margherita Speziale (a,g) mit Beilagensalat	Hähnchen "Tikka Masalla" (a,g,j) dazu Basmatireis und buntes Gartengemüse	Paniertes Fischfilet (d,a) dazu Pommes frites und Beilagensalat, Ketchup/Mayo	Frühlingsrolle Shoo Van (a,c,f) dazu Langkornreis und asiatische Gemüesoße "süß-sauer"	Geflügelbratwurst mit Tomatencurry-Soße (f,j) dazu Steakhouse Frites und Mayonnaise [c,j]
	Menü 3 Pasta Point	Nudeln mit 2 verschiedenen Soßen und Parmesan	Nudeln mit 2 verschiedenen Soßen und Parmesan	Nudeln mit 2 verschiedenen Soßen und Parmesan	Nudeln mit 2 verschiedenen Soßen und Parmesan	
	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
19.01.-23.01.2015	Menü 1 Stammessen	Heute kein Essen	Gemüsesuppe mit Muschelnudeln (a,i) dazu Mehrkornbrötchen (a,k)	Fischstäbchen (d,a) dazu kleine runde Salzkartoffeln und Sour Cream (a,c,g,j) sowie Beilagensalat	Rinderrikadelle mit Kartoffelpüree (g,i) und Wirsinggemüse (a,g)	
	Menü 2 Trend-Point		Lahmacun [R] (a) mit Kräuterquark (g) Beilagensalat	Chicken-Haxe (a,f) mit Country-Wedges und Beilagensalat, Ketchup (i) Mayo (g,j)	Farlafe (Kichererbsenbällchen) (a,j) mit Kartoffelspalten und Paprikasoße [2] (j)	Hähnchenbrustfilet "Napoli" in Tomaten-Kräuter-Sugo (a) mit Langkornreis und Beilagensalat
	Menü 3 Pasta Point					Nudeln (a) mit 2 verschiedenen Soßen (a,i,g) und Parmesan [2] (g) dazu Salat
	Menü 4 Salat-Point		Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen	Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen	Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen	Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen
19.01.-23.01.2015	Menü 1 Stammessen	Hähnchenfilets "Italia" in Tomaten-Balsamico-Soße (i) mit Langkornreis dazu Möhren "naturell"	Erbsensuppe "vegetarisch" [i] mit Mehrkornbrötchen (a,k)	Knusperfilet mit Senf-Honig-Füllung (d,a,g,j) mit Kartoffelpüree (g) und Dillrahmsoße (a,g,i) dazu Beilagensalat	Mini-Geflügelbällchen in Tomaten-Gemüesoße (a,j) dazu kleine runde Salzkartoffeln und Beilagensalat	Heute kein Essen Zeugnisausgabe
	Menü 2 Trend-Point	Gemüsuggets (a) mit Country-Wedges, Ketchup/Mayo und Beilagensalat Ketchup/Mayo	versch. Pizzen [R,2,3] (a) Beilagensalat	Vegetarisches Chili [a] mit Mehrkornbrötchen [a,k]	Blumenkohl-Käse-Medaillon paniert (a,c,g) dazu Kartoffeln mit Schale und Kräuterquark, Rohkost	
	Menü 3 Pasta Point	Nudeln(a) mit 2 verschiedenen Soßen (a,g,i) und Parmesan	Nudeln(a) mit 2 verschiedenen Soßen (a,g,i) und Parmesan	Nudeln(a) mit 2 verschiedenen Soßen (a,g,i) und Parmesan	Nudeln(a) mit 2 verschiedenen Soßen (a,g,i) und Parmesan	
	Menü 4 Salat-Point	Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen	Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen	Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen	Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen	

Zusatzstoffe und Allergene laut separatem Aushang

Rindfleisch [R], Schweinefleisch [S], Geflügel [G]

Änderungen vorbehalten!



Täglich zubuchbares Frischobst aus dem Obstkorb