

# Speiseplan Heinrich Böll Gesamtschule Monat März 2015



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
02.03.-06.03.2015	Menü 1 Stammessen	Hähnchenfilets "Italia" in Tomaten-Balsamico-Soße (i) mit Langkornreis und Möhren "naturell"	veg. Spinat-Kartoffel-in Käserahmsoße (a,g,i)	Knusperfilet mit Senf-Honig-Füllung, Creme fraiche (d,a,g,i) dazu Kartoffelpüree (g) und Dillrahmsoße (a,g,i) sowie Beilagensalat	Mini-Geflügelbällchen in Tomaten-Gemüesoße (a,j) dazu kleine runde Salzkartoffeln und Beilagensalat	Penne Nudeln (a) dazu Käsesoße "Carbonara Art" mit Putenformschinkenwürfeln [2,3] (a,g,i) und Beilagensalat
	Menü 2 Trend-Point	veg. pan. Gemüsenuggets (c,a,g,i,k) mit Country-Wedges und Beilagensalat, Ketchup (i)/Mayo (c,g,i)	versch. Pizzen Allergene werden am Tag ausgewiesen Beilagensalat	Vegetarisches Chili mit Gemüse (a) dazu Mehrkornbrötchen (a,k)	Blumenkohl-Käse-Medaillon paniert (a,c,g,i) mit kleinen Pellkartoffeln dazu Kräuterquark (g) und Rohkost	Hot Dog Brötchen (a) mit Geflügel Wiener Würstchen [2,3,8] (g,i,j) zum selbst gestalten mit Röstzwiebeln (a), Ketchup, Senf, Gurke dazu Country Wedges
	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) dazu Salat	Nudeln (a) mit 2 verschiedenen Soßen (a,i,g) und ger. Hartkäse [1,2] (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	Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen
09.03.-13.03.2015	Menü 1 Stammessen	Geflügelbratwurst mit braune Rahmsoße (c,a,g,i) dazu Salzkartoffeln und Apfelrotkohl	Hähnchenbrustfilet 'Piccata' (a,g) mit Kartoffelpüree (g), Buttergemüse (g), Rahmsoße (c,a,g,i)	pan. Fischstäbchen (d,a) dazu kleine runde Salzkartoffeln und Kräuterquark (g), Beilagensalat	Rindfleischbällchen in Tomatensoße (c,a) mit Naturreis und bunter Salat	Lasagne mit Hackfleischsoße [R] und Käse überb.(c,a,g,i) dazu Salat
	Menü 2 Trend-Point	Kartoffeltaschen "Broccoli-Frischkäse" (g) mit Kräuterquark (g) und Beilagensalat	Veg. Nuggets (a,c,f,g,h) mit Pommes frites und Beilagensalat	Geflügel Kräuterbällchen [8] (a,c,f,g,i,j) in Geflügelrahmsoße (a,g,i), Langkornreis und Salat	veg. kl. Kartoffel-Karottenecke mit Knusperpanade (a,g) dazu Twisters Pommes und 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) 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) 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	Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen
16.03.-20.03.2015	Menü 1 Stammessen	Fischpfanne "Neptun" (Alaska Seelachsstreifen, Gemüse, Rahmsoße)(a,b,g,i) mit kleine runde Salzkartoffeln und Salat	veg. Kartoffelsuppe mit Gemüse (i) mit Geflügel Wiener Würstchen [2,3,8] (g,i,j) dazu Mehrkornbrötchen (a,k)	Blumenkohl-Käse-Medaillon paniert (a,c,g,i) mit Sauce à la Hollandaise (a,g,i) und Reisnudeln (a) dazu Salat	"Gärtnerin Art" Hähnchenfilets in Gemüserahmsoße (a,g,i) mit Naturreis und Salat	Rinderfrikadelle (c,a) mit Bratensoße [R] (i,j) dazu Kartoffelgratin in Käsesahnesoße (a,g,i) und Balkangemüse
	Menü 2 Trend-Point	Chicken-Haxe (a,f) mit Kartoffelpüree (g) und Blumenkohl-Brokkoli-ße (a,g,i)	Putencurry Asia in Kokos-Currysauce (a,g,i) mit Langkornreis und bunter Salat	Hähnchenbrustfilet natur (a,c,g,i) mit Geflügelrahmsoße (a,g,i), Kartoffelklöße, Möhren (g)	Veg. Hamburger (a,c,f,g,j,k,h,m) mit Ketchup (i) und Mayo (c,g,j) dazu Country-Wedges	Pfannkuchen (c,a,g) mit Apfelmark
	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) dazu Salat	Nudeln (a) mit 2 verschiedenen Soßen (a,i,g) und ger. Hartkäse [1,2] (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	Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen
23.03.-27.03.2015	Menü 1 Stammessen	Linsensuppe (veg.) (i) mit Mehrkornbrötchen (a,k)	veg. Mini-Gemüseravioli in Tomatensoße (c,a) mit Beilagensalat	Rinderfrikadelle (c,a) mit Bratensoße [R] (i,j) dazu Fussili (a) und Buttergemüse (g)	Alaska Seelachs mit würziger Blattspinatauflage (d,g), Dillrahmsoße (a,g,i),Kartoffeln, Salat	Geflügelbratwurst mit Steakhouse Frites und Mayonnaise (c,g,i) Tomatenketchup(i) und Salat
	Menü 2 Trend-Point	veg. Omelette mit Cremesoße und Gemüse gef. (c,a,g) dazu Kartoffelpüree (g,i) und helle Cremesoße (a,g,i)	"Fresh kick" Hähnchenhappen in feiner Joghurtsauerrahmsoße, Kräuter (a,g) dazu Basmatireis und buntes Gartengemüse	Pan. Fischfilet (d,a) mit Pommes frites und Beilagensalat, Ketchup (i) und Mayo (c,g,j)	Frühlingsrolle Shoo Van (a,c,f) mit Langkornreis und asiatische Gemüesoße "süß-sauer"	
	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) 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) 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	Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen

Zusatzstoffe und Allergene laut separatem Aushang

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

Änderungen vorbehalten! Täglich zubuchbares Obst aus dem Obstkorb

