

Speiseplan Heinrich Böll Gesamtschule Monat September 2016



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
05.09.-09.09.2016	Menü 1 Stammessen	Eintopfvariationen mit Mehrkornbrötchen (a,k)		Geflügelfrikadelle (a,c) mit Bratensoße [R](i,j) dazu Spiralen (a) und Buttergemüse (g)	Alaska Seelachs mit würziger Blattspinatauflage (d,g) dazu Kartoffeln und Dillrahmsoße (a,g,i), Beilagensalat	
	Menü 2 Trend-Point	veg. Omelette mit Cremesoße und Gemüse gef. (a,c,g) dazu Kartoffelpüree (g,i) und helle Cremesoße (a,g,i)	"Fresh kick" Hähnchenhappen in feiner Joghurtsauerrahmsoße mit Kräutern (a,g) dazu Basmatireis und buntes Gartengemüse	Pan. Fischfilet (a,d) mit Pommes frites dazu Beilagensalat Ketchup/Mayo	Frühlingsrolle Shoo Van (a,c,f) dazu Langkornreis und asiatische Gemüesoße "süß-sauer"	Chicken-Nuggets (Hähnchenbrust geformt) (a) mit Steakhouse Frites dazu Beilagensalat 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)	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
12.09.-16.09.2016	Menü 1 Stammessen	Gebra. Hähnchenbrustfilet "Natur" mit Geflügelrahmsoße (a,g,i) dazu Vollkorn-Spiralen (a), und Buttergemüse (g)	"Gärtnerin Art" Hähnchenfilets in Gemüserahmsoße (a,g,i) mit Langkornreis dazu Salat	Alaska-Seelachsfilet "Mediterran" (d) mit Kartoffeln dazu Dillrahmsoße (a,g,i) und Beilagensalat	Tomaten-Reis-Eintopf mit Hackbällchen [R](a,i), mit Mehrkornbrötchen (a,k)	Rinderfrikadelle (a,c) mit Kartoffelrösti und dazu Beilagensalat
	Menü 2 Trend-Point	Linsnbällchen aus Kartoffeln und braunen Linsen (a,c) dazu veg. hellbraune Soße (a,g,i) und Couscous (a), Frühlingsgemüse	Fit Pizza Margherita Speziale (a,g,i) dazu Beilagensalat	Veg. paniertes Schnitzel " (a,c,f,g) dazu bunter Gemüseris und Tomatenkräutersoße (i), Beilagensalat	Hamburger (a,k) mit veg. Burger(a,c,f), Salat und Soßen dazu Steakhouse Frites	Geschnittener Pfannkuchen ohne Rosinen (a,c,g) mit Apfelmarmelade und Vanillesoße (a,g)
	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)	
	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
19.09.-23.09.2016	Menü 1 Stammessen	Hähnchenfilets "Italia" in Tomaten-Balsamico-Soße (i), dazu Langkornreis und Möhren "naturell"		Mini-Geflügelbällchen in Tomaten-Gemüesoße (a,j) mit Vollkorn-Spiralen (a) dazu Beilagensalat	Knusperfilet mit Senf-Honig-Füllung (a,d,g,j) mit Kartoffeln und Senfsoße (a,g,i,j) dazu Beilagensalat	Penne Nudeln (a) mit veg. Bolognese (a,i) dazu Beilagensalat, geriebener Hartkäse [1,2](g)
	Menü 2 Trend-Point	Sojageschnetzeltes "Toskana" in Rahmsoße (a,c,f,g,i,j) mit Kartoffeln dazu Erbsen und Karotten	Lasagne mit Hackfleischsoße [R] und Käse überb.(a,c,g,i), Beilagensalat	Blumenkohl-Käse-Medaillon paniert (a,c,g,i) mit Kräuterkartoffeln gebacken dazu Beilagensalat mit French Dressing (c,f,g,j)	geschn. Geflügelbratwurst in milder Curry-Tomatensoße (j) mit Country-Wedges dazu Rohkost/Eisberg-Maissalat mit Joghurt Dressing (c,f,g)	Vollkornpfannkuchen mit Roter Grütze (a,c,g) mit Vanillesoße (a,g)
	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)	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
26.09.-30.09.2016	Menü 1 Stammessen	Geflügelbratwurst veg.braune Rahmsoße (a,c,g,i) Kartoffeln Kohlrabigemüse in Soße (g)	Schlemmerfilet 'a la francaise vom Seelachs (a,d) mit Senfsoße (a,g,i,j) dazu Kartoffeln und Beilagensalat	Hähnchenbrustfilet 'Piccata' (a,g) veg.braune Rahmsoße (a,c,g,i) Kartoffelpüree (g) Buttergemüse (g)	Rindfleischbällchen in Tomatensoße (a,c) Naturreis bunter Salat	
	Menü 2 Trend-Point	Kartoffelstaschen "Broccoli-Frischkäse" (g) Kräuterquark (g,i) Brokkoli "naturell"		veg. pan. Gemüsenuggets (a,c,g,i,k) Pommes frites Beilagensalat	Milchreis (g) Erdbeer-Fruchtsoße Zimt-Zucker	Lahmacun [R,1](a,f) mit Tzatziki [1](g,j) dazu Salat
	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) 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

Änderungen vorbehalten!

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

Mit täglich zubuchbarem Obst aus dem Obstkorb

