

# Speiseplan Heinrich Böll Gesamtschule Monat Oktober 2016



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
03.10.-07.10.2016	Menü 1 Stammessen	Feiertag	veg. Kartoffelsuppe mit Gemüse (i) Geflügel Wiener Würstchen [2,3,8] Mehrkornbrötchen (a,k)	veg. Kartoffel-Karottenecke mit Knusperpanade (a,g) Kartoffelgratin in Käsesahnesoße (a,g,i) Balkangemüse	"Gärtnerin Art" Hähnchenfilets in Gemüserahmsauce (a,g,i) Naturreis Salat	Hähnchen-Knusper-Schnitzel (geformt) (a) Country-Wedges Ketchup/Mayo Eisberg-Maissalat mit Joghurt Dressing (c,f,g)
	Menü 2 Trend-Point			Hähnchen-Knusper-Schnitzel (geformt) (a) Geflügelrahmsauce (a,g,i) Farfalle (a) Karottenscheiben Welle	Hähnchendöner Fladenbrot (a,k) Kebapsauce weiß mit Kräuter (c,g,i) Salat	Pfannkuchen (a,c,g) Apfelmark
	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)
	Menü 4 Salat-Point		Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen	Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen	Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen	Salatteller mit 2 verschiedenen Salatsoßen
24.10.-28.10.2016	Menü 1 Stammessen	Hähnchenbrustfilet mit Geflügelrahmsauce (a,g,i) dazu Spiralen (a) und Buttergemüse (g)	Hähnchengeschnetzeltes in Currysahnesoße mit Früchten (a,g,i,j) dazu Langkornreis und Eisberg-Maissalat mit Joghurt Dressing (c,f,g)	Alaska-Seelachs in Backteig (a,d,i) mit Kartoffeln dazu Rahmspinat (g)	Limonenbällchen aus Kartoffeln und braunen Linsen (a,c) dazu Stampfkartoffeln (g) und Möhren in Sahnesoße (a,g)	Hot Dog Brötchen (a) Geflügelbrühwürstchen [3] Steakhouse Frites Röstzwiebeln (a) Eisberg-Maissalat mit Joghurt Dressing (c,f,g)
	Menü 2 Trend-Point	Grünkerngemüsebratling (a,c,g,i) mit Stampfkartoffeln (g) dazu Kohlrabi-Karotten-Gemüse in Soße (g)		Chicken-Nuggets (Hähnchenbrust geformt) (a) mit Country-Wedges dazu Gurken-Tomatensalat mit Italien Dressing (i) 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
31.10.-04.11.2016	Menü 1 Stammessen	Eintopfvariationen (a,g,i) mit Mehrkornbrötchen (a,k)	Feiertag	Geflügelfrikadelle (a,c) mit Bratensoße [R](i,j) dazu Spiralen (a) und Buttergemüse (g)	Alaska Seelachs mit würziger Blattspinatauflage (d,g) mit Kartoffeln und Dillrahmsauce (a,g,i) dazu 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)		Fischhappen im Backteig aus Alaska Seelachs (a,d,g,j) mit Pommes frites dazu Beilagensalat Ketchup/Mayo	Frühlingsrolle Shoo Van (a,c,f) mit Langkornreis dazu asiatische Gemüsesoße "süß-sauer"	Chicken-Nuggets (Hähnchenbrust geformt) (a) mit Steakhouse Frites, Mayonnaise (c,i,f), Tomatenketchup 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)	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

Änderungen vorbehalten!

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

Mit täglich zubuchbarem Obst aus dem Obstkorb