

Speiseplan Heinrich Böll Gesamtschule Monat November 2016



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
07.11.-11.11.2016	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 Gemüsereis 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 Apfelmark 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)	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
14.11.-18.11.2016	Menü 1 Stammessen	Hähnchenfleisch in cremigen Soße, verfeinert mit pürierten Äpfeln und Kokos (g,j) dazu Langkornreis und Brechbohnen		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	Sojageschnitzeltes "Toskana" in Rahmsoße (a,c,f,g,i,j) mit Langkornreis dazu Erbsen und Karotten	Lasagne mit Hackfleischsoße [R] und Käse überb.(a,c,g,i) Beilagensalat	Burger Aktion "Veggie-Burger" (a,c,g)(Dinkel-Hamburger mit Bulgur-Gemüseburger und Grillgemüse) dazu Pommes "Welle"	Burger Aktion "Italien-Burger"(a,c,g,j) (Ciabatta-Brötchen mit Rinderhacksteak und Tomate-Mozzarella) dazu Country-Wedges	Burger Aktion "Power Chicken Burger" (a,c,j)(Vollkorn-Hamburger mit Crunchy Chicken, Rucola und Tomate) dazu Steakhouse Frites
	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)	
	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
21.11.-25.11.2016	Menü 1 Stammessen	Geflügelbratwurst mit veg.braune Rahmsoße (a,c,g,i) und Kartoffeln Kohlrabigemüse in Soße (g)	Schlemmerfilet 'a la francaise vom Seelachs (a,d) mit Senfsoße (a,g,i,j) und Kartoffeln dazu Salat	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	veg. Thai-Bolognese mit asiatischem Gemüse, Ingwer, Koriander (a,f) dazu Spiralen bunt (a) und Balkangemüse		veg. pan. Gemüse Nuggets (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) 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)	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
28.11.-02.12.2016	Menü 1 Stammessen	Alaska Seelachs in Vollkornpanade (a,d) dazu Kartoffeln, Dillrahmsoße (a,g,i) und Salat	veg. Kartoffelsuppe mit Gemüse (i) mit Geflügel Wiener Würstchen [2,3,8]dazu Mehrkornbrötchen (a,k)	Hähnchen-Knusper-Schnitzel (geformt) (a)mit Geflügelrahmsoße (a,g,i) dazu Spiralen (a) und Salat	Eieromelette "natur" (c,g) mit Kartoffeln und Rahmspinat (g)	Hähnchenvariationen (a,c,g,i) mit Country-Wedges, Ketchup (i)/Mayo (g,j)dazu Eisberg-Maissalat
	Menü 2 Trend-Point	veg. Reisnudel-Gemüse-Pfanne (a,c) mit Käsesoße (a,g,i)		veg. Kartoffel-Karottenecke mit Knusperpanade (a,g) dazu Kartoffelgratin in Käsesahnesoße (a,g,i) und Balkangemüse	„Hähnchendöner“ Fladenbrot (a,k) mit Hähnchenfleisch, Kebapsauce weiß mit Kräuter (c,g,j) und Salat gefüllt	Pfannkuchen (a,c,g) mit 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) 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



