

Speiseplan Heinrich Böll Gesamtschule Monat Januar 2017



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
09.01.-13.01.2017	Menü 1 Stammessen	Hähnchenfleisch in cremigen Soße, verfeinert mit pürierten Äpfeln und Kokos (g,i) dazu Langkornreis und Bohnengemüse	Rinderfrikadelle (a,c), Kräuterkartoffeln gebacken, Bratensoße [R](i,i), Beilagensalat	Mini-Geflügelbällchen in Tomaten-Gemüesoße (a,i), Vollkorn-Spiralen (a), Beilagensalat	Knusperfilet mit Senf-Honig-Füllung (a,d,g,i), Kartoffeln, Senfsoße (a,g,i,i), Beilagensalat	Hamburger Brötchen Sesam (a,k), Rinderhacksteak (a,c), Soßen, Salat, Country-Wedges
	Menü 2 Trend-Point	Sojageschnitzeltes "Toskana" in Rahmsoße (a,c,f,g,i,i), Langkornreis, Erbsen und Karotten	Fitpizza Margherita (a,g,i) mit Beilagensalat	Pastinaken-Kartoffel-Plätzchen (a,c,g), Pilzragout nach "Jäger Art" mit Kräutern und Sahne (a,g,i), Beilagensalat	Hamburger Brötchen Sesam (a,k), Rinderhacksteak (a,c), Soßen, Salat, Country-Wedges	Lahmacun vegan (a,f,c), Kräuterquark (g), Beilagensalat
	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
16.01.-20.01.2017	Menü 1 Stammessen	Geflügelbratwurst mit veg.braune Rahmsoße (a,c,g,i) dazu Kartoffeln und Kohlrabigemüse in Soße (g)	Schlemmerfilet 'a la francaise vom Seelachs (a,d) mit Senfsoße (a,g,i,i) dazu Kartoffeln und Beilagensalat	Hähnchenbrustfilet 'Piccata' (a,g) mit veg.braune Rahmsoße (a,c,g,i) dazu Kartoffelpüree (g) und Buttergemüse (g)	Rindfleischbällchen in Tomatensoße (a,c) mit Naturreis dazu bunter Salat	
	Menü 2 Trend-Point	veg. Thai-Bolognese mit asiatischem Gemüse, Ingwer, Koriander (a,f) mit Spiralen bunt (a) dazu Balkangemüse		veg. pan. Gemüsenuggets (a,c,g,i,k) mit Kräuterkartoffeln gebacken dazu Beilagensalat	Milchreis (g) mit Erdbeer-Fruchtsoße dazu Zimt-Zucker	Lahmacun [R,1](a,f) mit Tzatziki [1](g,i) und 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) 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
23.01.-27.01.2017	Menü 1 Stammessen	Alaska Seelachs in Vollkornpanade (a,d) mit Kartoffeln dazu Dillrahmsoße (a,g,i) und Salat	veg. Kartoffelsuppe mit Gemüse (i) dazu Geflügel Wiener Würstchen [2,3,8] und Mehrkornbrötchen (a,k)	Hähnchen-Knusper-Schnitzel (geformt) (a) mit Geflügelrahmsoße (a,g,i) dazu Spiralen (a) und Salat	Eieromelette "natur" (c,g) mit Kartoffeln dazu Rahmspinat (g)	Hähnchenvariationen (a,c,g,i) mit Country-Wedges, Ketchup/Mayo und Eisberg-Maissalat mit Joghurt Dressing (c,f,g)
	Menü 2 Trend-Point	veg. Reismudel-Gemüse-Pfanne (a,c) mit Käsesoße (a,g,i)		veg. Kartoffel-Karottenecke mit Knusperpanade (a,g) mit Kartoffelgratin in Käsesahnesoße (a,g,i) dazu Balkangemüse	„Hähnchendöner“ Fladenbrot (a,k) gefüllt mit Dönerfleisch dazu Kebapsauce (c,g,i) und Salat	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) 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)	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

Anderungen vorbehalten!

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

Mit täglich zubuchbarem Obst aus dem Obstkorb