

Speiseplan Heinrich Böll Gesamtschule Monat März 2017



**JUNGE
KÜCHE**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
06.03.-10.03.2017	Menü 1 Stammessen	Alaska Seelachs in Vollkornpanade (a,d) mit Kartoffeln dazu Dillrahmsoße (a,g,i) und Salat	veg. Kartoffelsuppe mit Gemüse (i) mit Geflügel Wiener Würstchen [2,3,8] dazu Mehrkornbrötchen	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 dazu Ketchup/Mayo Berg-Maissalat
	Menü 2 Trend-Point	veg. Reismudel-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) gefüllt mit Hähnchenfleisch, 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)	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
13.03.-17.03.2017	Menü 1 Stammessen	Hähnchenbrustfilet mit Geflügelrahmsoße (a,g,i) dazu Spiralen (a) und Buttergemüse (g)	Hähnchengeschnetzeltes in Currysahnesoße mit Früchten (a,g,i,j) mit Langkornreis Salat	Alaska-Seelachs in Backteig (a,d,i) mit Kartoffeln und Rahmspinat (g)	Linsenbällchen aus Kartoffeln und braunen Linsen (a,c) mit Stampfkartoffeln (g), Wirsinggemüse (a,g)	Hot Dog Brötchen (a), mit Geflügelbrühwürstchen [3] und Röstzwiebeln (a) dazu Steakhouse Frites
	Menü 2 Trend-Point	Sojaschnitzel mit Paprika Topping (a,f) mit Stampfkartoffeln (g) dazu Möhren in Sahnesoße (a,g)		Chicken-Nuggets (Hähnchenbrust geformt) (a) mit Country-Wedges dazu Gurken-Tomatensalat	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) 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
20.03.-24.03.2017	Menü 1 Stammessen	Linsensuppe (veg.) (i) mit Mehrkornbrötchen (a,k)		Rinderfrikadelle (a,c) mit Bratensoße [R](i,j) dazu Spiralen (a) und Buttergemüse (g)	Fischvariationen (a,c,d,g,j,i) mit Kartoffeln und Dillrahmsoße (a,g,i) dazu Beilagensalat	Hot Dog Brötchen (a), mit Geflügelbrühwürstchen [3] und Röstzwiebeln (a) dazu Pommes
	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	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 und asiatische Gemüsesoße "süß-sauer"	veg. Röstvariationen (a,c,g,i) mit Steakhouse Frites, Mayonnaise (c,j,f), Tomatenketchup
	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)	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
27.03.-31.03.2017	Menü 1 Stammessen	Gebra. Hähnchenbrustfilet "Natur" mit Geflügelrahmsoße (a,g,i), Vollkorn-Spiralen (a) und Buttergemüse (g)	"Gärtnerin Art" Hähnchenfilets in Gemüserahmsoße (a,g,i) mit Langkornreis dazu Salat	Graupensuppe mit Gemüse und Fleischklößchen [R](a,c,i) dazu Mehrkornbrötchen (a,k)	Geflügelfrikadelle (a,c) mit Sauce à la Hollandaise (a,g,i) dazu Kartoffeln und Rotkohl	Lasagne mit Hackfleischsoße [R] und Käse überb. (a,c,g,i) Salat
	Menü 2 Trendpoint	Falafel (Kichererbsenbällchen) (j) mit veg. hellbraune Soße (a,g,i) dazu Couscous (a) und Frühlingsgemüse	Fitpizza Margherita (a,g,i) mit Beilagensalat	veg. pan. Gemüsenuggets (a,c,g,i,k) dazu Bunter Gemüseris und Tomatenkräutersoße (i), Beilagensalat	veg. asiatische Mienudelpfanne mit Gemüse und Ei (a,c,f,g,i)	veg. Reibekuchen "Hausfrauen Art" (a,c) 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)	[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

Änderungen vorbehalten!

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

Mit täglich zubuchbarem Obst aus dem Obstkorb