

# Speiseplan Heinrich Böll Gesamtschule Monat Oktober 2017



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
02.10.-06.10.2017	Menü 1 Stammessen	Hähnchenvariationen (a,g,i) Langkornreis Brechbohnen	Feiertag	Mini-Geflügelbällchen in Tomaten- Gemüesoße (a,i) Vollkorn-Spiralen (a) Gemüse	Knusperfilet mit Senf-Honig-Füllung (a,d,g,j) Kartoffeln Senfsoße (a,g,i,i) Beilagensalat	Penne Nudeln (a) Veg. Bolognese (a,i) Salat geriebener Hartkäse [1,2](g)
	Menü 2 Trend-Point	Vegetarisches Geschnetzeltes aus Soja mit Sauerrahm verfeinert (a,c,f,g,i) Langkornreis Erbsen und Karotten		Pastinaken-Kartoffel-Plätzchen (a,c,g) Pilzragout nach "Jäger Art" mit Kräutern und Sahne (a,g,i) Salat	Hamburger (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
09.10.-13.10.2017	Menü 1 Stammessen	Geflügelbratwurst veg.braune Rahmsoße (a,c,g,i) Kartoffeln Kohlrabigemüse in Soße (g)	Schlemmerfilet 'a la francaise vom Seelachs (a,d) Senfsoße (a,g,i,i) Kartoffeln Beilagensalat	veg. Kartoffel-Möhren-Eintopf (i) Rinderfrikadelle (a,c)	Herzhaftes Rindergulasch (a,i,i) Naturreis bunter Salat	
	Menü 2 Trend-Point	veg. Thai-Bolognese mit asiatischem Gemüse, Ingwer, Koriander (a,f) Spiralen bunt (a) Beilagensalat		veg. pan. Gemüsenuggets (a,c,g,i,k) Kräuterkartoffeln gebacken Beilagensalat French Dressing (c,f,g,j)	Apfelpfannkuchen mit Rosinen (a,c,g) Zimt-Zucker	Fit Pizza Salami-Paprika [R](a,g) geriebener Gouda [1](g) 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
16.10.-20.10.2017	Menü 1 Stammessen	Alaska Seelachs in Vollkornpanade (a,d) Kartoffeln Beilagensalat Dillrahmsoße (a,g,i)	veg. Kartoffelsuppe mit Gemüse (i) Geflügel Wiener Würstchen [2,3,8] Mehrkornbrötchen (a,k)	Hähnchen-Knusper-Schnitzel (geformt) (a) Geflügelrahmsoße (a,g,i) Spiralen (a) Salat	Eieromelette "natur" (c,g) Kartoffeln Rahmspinat (g)	Hähnchenvariationen (a,c,g,i) Country-Wedges Ketchup/Mayo Eisberg-Maissalat mit Joghurt Dressing (c,f,g)
	Menü 2 Trend-Point	veg. Reismudel-Gemüse-Pfanne (a,c) Käsesoße (a,g,i)		veg. Kartoffel-Karottenecke mit Knusperpanade (a,g) Kartoffelgratin in Käsesahnesoße (a,g,i) Balkangemüse	Käse-Lauch-Suppe mit Geflügelhackfleisch (a,g) Mehrkornbrötchen (a,k)	Pfannkuchen (a,c,g) 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)	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
Änderungen vorbehalten!		Zusatzstoffe und Allergene laut separatem Aushang		Rind[R], Schwein [S], Geflügel [G]		täglich Obst zubuchbar