

**Heinrich Böll Gesamtschule**

	Montag 14.01.2019	Dienstag 15.01.2019	Mittwoch 16.01.2019	Donnerstag 17.01.2019	Freitag 18.01.2019
Stammessen	Geflügelbratwurst <G>, Braune Rahmsoße [a, a1, c, g, g1, g2, i], Salzkartoffeln, Kohlrabigemüse in Soße [g, g1, g2]	Schlemmerfilet Bordelaise [a, a1, d], Senfsoße [a, a1, g, g1, g2, i, j], Salzkartoffeln, Beilagensalat	Kartoffel-Möhren-Eintopf <V> [i], Rinderfrikadelle <R> [a, a1, c]	Herzhaftes Rindergulasch <R> [a, a1, i, j], Naturreis, Beilagensalat	
Trend - Point	Vegetarische Thai-Bolognese <V> [a, a1, f], Bunte Spiralnudeln [a, a1], gemischter Blattsalat, Joghurt Kräuter Dressing [c, g, g1, g2]		Gemüsenuggets <V> [a, a1, c, g, g1, g2, i, k] mit Kräuterkartoffeln, Blattsalate mit French Dressing [c, j]	Apfelpfannkuchen <V> [a, a1, c, g], Zimt & Zucker	Apfelpfannkuchen <V> [a, a1, c, g, g1, g2], Zimt-Zucker
Pasta - Point	Tagliatelle [a, a1] mit Tomatensoße "Italia" <V> [i] oder Käsesoße [a, a1, g, g1, g2, i] dazu Hartkäse gerieben (1, 2) [g, g1, g2] und Beilagensalat	Maccheroni [a, a1], Soße "Gärtnerin Art" [g, g1, g2, i], Hartkäse gerieben (1, 2) [g, g1, g2], Beilagensalat	Tortellini mit Ricotta Füllung [a, a1, c, g, g1, g2] mit Tomatensoße "Italia" <V> [i], Hartkäse gerieben (1, 2) [g, g1, g2], Beilagensalat	Bunte Farfalle [a, a1, g], Soße "Balkan Art" [a, a1, j], Käsesoße [a, a1, g, i], Hartkäse gerieben (1, 2) [g], Gemischter Salat [g, j]	Nudeln [a, a1] mit Tomatensoße "Italia" <V> [i], Hartkäse gerieben (1, 2) [g, g1, g2], Beilagensalat
Salatteller	Salatteller mit Mehrkornbrötchen [a, a1, a2, a3, a4, k]	Salatteller mit Mehrkornbrötchen [a, a1, a2, a3, a4, k]	Salatteller mit Mehrkornbrötchen [a, a1, a2, a3, a4, k]	Salatteller mit Mehrkornbrötchen [a, a1, a2, a3, a4, k]	Salatteller mit Mehrkornbrötchen [a, a1, a2, a3, a4, k]
Dessert	Frisches Stückobst	Frisches Stückobst	Frisches Stückobst	Frisches Stückobst	Frisches Stückobst

## Heinrich Böll Gesamtschule



	Montag 21.01.2019	Dienstag 22.01.2019	Mittwoch 23.01.2019	Donnerstag 24.01.2019	Freitag 25.01.2019
Stammessen	Alaska-Seelachs in einer Vollkornpanade <F> [a, a1, d], Salzkartoffeln, Dillrahmsoße [a, a1, g, g1, g2, i], Beilagensalat	Vegetarische Kartoffelsuppe <V> [i], Mehrkornbrötchen [a, a1, a2, a3, a4, k]	Hähnchenschnitzel in Knusperpanade [a, a1, a3], Geflügelrahmsoße [a, a1, g, g1, g2, i], Spiralnudeln [a, a1], Beilagensalat	Eieromelette "Natur" <V> [c, g, g1, g2], Salzkartoffeln, Rahmspinat [g, g1, g2]	Spaghetti [a, a1] mit Bolognese aus Hähnchenfleisch <G> [a, a1, i], oder Käsesoße [a, a1, g, g1, g2, i], Hartkäse gerieben (1, 2) [g, g1, g2], Beilagensalat
Trend - Point	Reisnudel-Gemüse-Pfanne <V > [a, a1, c]	Geflügelfrikadelle [a, a1, c], Braune Rahmsoße [a, a1, c, g, g1, g2, i], Langkornreis, Buttergemüse "naturell" [g, g1, g2]	Mini-Karotten-Ecke <V> [a, a1, a3, g, g1, g2], Kartoffelgratin [a, a1, g, g1, g2, i], Balkangemüse [g, g1]	Käse-Lauch-Suppe < G > [a, a1, g, g1, g2], Mehrkornbrötchen [a, a1, a2, a3, a4, k]	Panierte Fischstäbchen <F> [a, a1, d], Kartoffelpüree [g, g1, g2], Erbsen und Möhren "naturell"
Pasta - Point	Bunte Farfalle [a, a1, g, g1] mit helle Spinatcremesoße [g, g1, i], Hartkäse gerieben (1, 2) [g, g1, g2], Beilagensalat		Bunte Farfalle [a, a1, g, g1] mit helle Spinatcremesoße [g, g1, i], Hartkäse gerieben (1, 2) [g, g1, g2], Beilagensalat	Bunte Farfalle [a, a1] oder Tomatensoße "Italia" <V> [i], Käsesoße [a, a1, g, g1, g2, i], Hartkäse gerieben (1, 2) [g, g1, g2], Beilagensalat	
Salatteller	Salatteller mit Mehrkornbrötchen [a, a1, a2, a3, a4, k]	Salatteller mit Mehrkornbrötchen [a, a1, a2, a3, a4, k]	Salatteller mit Mehrkornbrötchen [a, a1, a2, a3, a4, k]	Salatteller mit Mehrkornbrötchen [a, a1, a2, a3, a4, k]	Salatteller mit Mehrkornbrötchen [a, a1, a2, a3, a4, k]
Dessert	Frisches Stückobst	Frisches Stückobst	Frisches Stückobst	Frisches Stückobst	Frisches Stückobst

## Heinrich Böll Gesamtschule



	Montag 28.01.2019	Dienstag 29.01.2019	Mittwoch 30.01.2019	Donnerstag 31.01.2019	Freitag 01.02.20
Stammessen	Sojageschnetzeltes "Toskana" in Rahmsoße [a, a1, c, f, g, i, j] dazu Langkornreis und Erbsen mit Möhren [g]		Pastinaken-Kartoffel-Plätzchen [a, a1, c, g] mit Pilzragout nach "Jäger Art" <V> [a, a1, g, i] dazu Beilagensalat	Hamburgerbrötchen [a, a1, k], mit Rinderhacksteak [a, a1, c], Tomate, Gurke, Eisbergsalat, sowie Tomatenketchup [i] und Kartoffel Wedges	Vegane Lahmacun [a, a1, f] mit Kräuterquark [g] und Salat
Trend - Point	Hähnchenbrustfilet "Napoli" in Tomaten-Kräuter-Sugo <G> [a, a1] mit Langkornreis und Bohnen	Hähnchenschnitzel paniert [a, a1] mit Kräuterkartoffeln, Bratensoße < R> [i, j] und Beilagensalat	Mini-Geflügelbällchen in Tomatensoße <G> [a, a1, j] mit Vollkorn Fusilli [a, a1] und Leipziger Allerlei	Knusperfilet vom Alaska-Seelachs mit Senf-Honig-Füllung [a, a1, d, g, j] dazu Salzkartoffeln und Beilagensalat	Penne Rigate [a, a1, g], Vegetarische Bolognese <V> [a, a1, a3, i], Tomatensoße "Italia" <V> [i], Hartkäse gerieben (1, 2) [g], Beilagensalat
Pasta - Point	Tagliatelle [a, a1, g] mit Tomatensoße "Italia" <V> [i] oder Käsesoße [a, a1, g, i] dazu Hartkäse gerieben (1, 2) [g] und Salat	Nudeln [a, a1] mit heller Thunfisch-Cremesoße [d, f, g, i] oder Käsesoße [a, a1, g, i] dazu Hartkäse gerieben (1, 2) [g], und Salat	Bunte Farfalle [a, a1] mit Tomatensoße "Italia" <V> [i] oder Bolognese aus Hähnchenfleisch <G> [a, a1, i] dazu Hartkäse gerieben (1, 2) [g], und Salat	Penne Rigate [a, a1, g] mit Tomatensoße "Italia" <V> [i] oder Käsesoße [a, a1, g, i], dazu Hartkäse gerieben (1, 2) [g], und Salat	
Salatteller	Salatteller mit Mehrkornbrötchen [a, a1, a2, a3, a4, k]	Salatteller mit Mehrkornbrötchen [a, a1, a2, a3, a4, k]	Salatteller mit Mehrkornbrötchen [a, a1, a2, a3, a4, k]	Salatteller mit Mehrkornbrötchen [a, a1, a2, a3, a4, k]	
Dessert	Frisches Stückobst	Frisches Stückobst	Frisches Stückobst	Frisches Stückobst	Frisches Stückobst