

Heinrich Böll Gesamtschule Monat März 2020



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
02.03.-06.03.2020 KW 10	Stammessen	Hot Dog mit Geflügelwiener, Röstzwiebeln, Gurkensalat, Senf, Tomatenketchup dazu Kartoffel Wedges und Beilagensalat	Hähnchenfilets "Gärtnerin Art" in Rahmsoße <G> mit Langkomreis dazu Eisbergsalat	Herzhaftes Rindergulasch <R> mit Salzkartoffeln dazu Blumenkohl	Cevapcici vom Rind mit Langkomreis dazu Tomatensoße "Italia" <V>, Erbsen und Karotten	Alaska Seelachsfilet gefüllt mit Käse und Kräutern dazu Salzkartoffeln und Möhren in Sahnesoße
	Trend - Point	Gemüse-Frikadelle "Hausfrauen Art" <V> mit Helle Cremesoße dazu Gnocchi und Beilagensalat	Vegetarische Frühlingsrolle mit Asiatische Gemüesoße süß-sauer dazu Naturreis	Fit Pizza Margherita Speziale mit Beilagensalat	Reibekuchen "Hausfrauen Art" mit Apfelmarmelade	Spinat-Kartoffel-Gratin <V>
	Pasta - Point	Pasta wahlweise mit Käsesoße Carbonara Art mit Putenformschinken <G> oder Tomatensoße "Italia" <V> dazu Hartkäse gerieben und Beilagensalat		Pasta Wahlweise mit Tomaten-Mozzarella-Soße <V> oder Mini-Geflügelbällchen in Rahmsoße <G> dazu Hartkäse gerieben und Beilagensalat	Pasta Wahlweise mit Bolognese aus Hähnchenfleisch <G> oder Käsesoße dazu Hartkäse gerieben und Beilagensalat	
	Salatteller	Großer Salatteller mit Mehrkombrötchen	Großer Salatteller mit Mehrkombrötchen	Großer Salatteller mit Mehrkombrötchen	Großer Salatteller mit Mehrkombrötchen	Großer Salatteller mit Mehrkombrötchen
	Dessert	Frischobst der Saison	Frischobst der Saison	Frischobst der Saison	Frischobst der Saison	Frischobst der Saison
09.03.-13.03.2020 KW 11	Stammessen	Hähnchenbrustfilet gebraten mit Geflügelrahmsoße dazu Langkomreis und Beilagensalat	Rinderfrikadelle mit Kräuterkartoffeln dazu Helle Cremesoße und Eisbergsalat mit Joghurtdressing	Veggie-Geschnetzeltes aus Soja in Soße <V> mit Penne-Nudeln dazu Erbsen	Alaska-Seelachsfilet in Knusperpanade mit Kartoffelpüree dazu Rahmspinat	Kartoffel-Gemüse-Gratin <V>
	Trend - Point	Erbsensuppe < S > mit Mehrkombrötchen	Gemüsenuggets <V> mit Pommes frites dazu Beilagensalat, Tomatenketchup, Mayonnaise	Brokkoli Rösti <V>, Stampfkartoffeln, Kohlrabigemüse in Soße	Blaubeerpfannkuchen <V> mit Soße mit Vanillegeschmack	Vegetarischer Makkaroniaufguss <V> mit Beilagensalat
	Pasta - Point	Penne wahlweise mit Käsesoße "Carbonara Art " mit Putenformschinken oder Tomatensoße "Italia" <V> dazu Hartkäse gerieben und Beilagensalat		Spiralnudeln, Käsesoße, Tomatensoße "Italia" <V>, Hartkäse gerieben, Beilagensalat	Spaghetti wahlweise mit Rinderbolognese <R> oder Tomatensoße "Italia" <V> dazu Hartkäse gerieben und Beilagensalat	
	Salatteller	Salatteller mit Mehrkombrötchen	Salatteller mit Mehrkombrötchen	Salatteller mit Mehrkombrötchen	Salatteller mit Mehrkombrötchen	Erlöse Salatbar mit Mehrkombrötchen
	Dessert	Frischobst der Saison	Frischobst der Saison	Frischobst der Saison	Frischobst der Saison	Frischobst der Saison
16.03.-20.03.2020 KW 12	Stammessen	Fladenbrot gefüllt mit Kichererbsen Bällchen und Kräuterquark	Hähnchenbrustfilet-Piccata, Spaghetti dazu Tomaten-Mozzarella-Soße <V> und Eisbergsalat mit Joghurtdressing	Fit Pizza Margherita Speziale mit Beilagensalat	Seelachs in Tempurateig gebacken mit Senfsoße dazu Langkomreis und Beilagensalat	Vegetarisches Chili <V> mit Naturreis
	Trend - Point	Sesam Karotten Stick mit Stampfkartoffeln dazu Kohlrabigemüse in Soße	Kartoffelrösti überbacken mit Mais, Erbsen,Paprika Gemüse und Gouda	Chicken Nuggets dazu Bunter Gemüseris und Mandarinen-Eisbergsalat	Tortellini in milder Käsesoße <V> mit Beilagensalat	Wrap Kebab mit Eisbergsalat mit Joghurtdressing
	Pasta - Point	Vollkom Fusilli wahlweise mit Käsesoße "Carbonara Art " mit Putenformschinken oder Tomatensoße "Italia" <V> dazu Hartkäse gerieben und Beilagensalat		Pasta wahlweise mit Rinderbolognese <R> oder Tomatensoße "Italia" <V> dazu Hartkäse gerieben und Beilagensalat	Psata wahlweise mit Käsesoße oder Tomatensoße "Italia" <V> dazu Hartkäse gerieben und Beilagensalat	
	Salatteller	Großer Salatteller mit Mehrkombrötchen	Großer Salatteller mit Mehrkombrötchen	Großer Salatteller mit Mehrkombrötchen	Großer Salatteller mit Mehrkombrötchen	Großer Salatteller mit Mehrkombrötchen
	Dessert	Frischobst der Saison	Frischobst der Saison	Frischobst der Saison	Frischobst der Saison	Frischobst der Saison

23.03.-27.03.2020 KW 13	Stammessen	Falafelbällchen aus Kirchererbsen <V> mit Tzatziki dazu Naturreis und gemischter Blattsalat mit Joghurt Kräuter Dressing	Lasagne Bolognese mit Rindfleisch <R>	Schlemmerfilet Bordelaise mit Senfsoße dazu Salzkartoffeln und Beilagensalat	Veggi-Schnitzel aus Soja <V> mit Röstinchen dazu Helle Cremesoße und Karottengemüse	Cheeseburger mit Rinderhacksteak <R>, Gouda, Gurke, Tomate dazu Pommes frites
	Trend - Point	Eierpfannkuchen mit Apfelmark	Pasta wahlweise mit Tomatensoße "Italia" <V> oder Käsesoße dazu Hartkäse gerieben und Beilagensalat	Pasta wahlweise mit Soße "Balkan Art" oder Käsesoße dazu Hartkäse gerieben und Gemischter Salat	Schlemmerpfanne "Gnocchi-Spinat"	Gemüsenuggets <V> mit Kräuterkartoffeln dazu Blattsalate mit French Dressing
	Pasta - Point	Pasta mit Tomatensoße "Italia" <V> dazu Hartkäse gerieben und Beilagensalat		Pasta wahlweise mit Vegetarische Thai-Bolognese <V> oder Soße "Gärtnerin Art" dazu Hartkäse gerieben und Beilagensalat	Tortellini mit Ricotta Füllung mit Tomatensoße "Italia" <V> dazu Hartkäse gerieben und Beilagensalat	
	Salatteller	Großer Salatteller mit Mehrkombbrötchen	Großer Salatteller mit Mehrkombbrötchen	Großer Salatteller mit Mehrkombbrötchen	Großer Salatteller mit Mehrkombbrötchen	Großer Salatteller mit Mehrkombbrötchen
	Dessert	Frischobst der Saison	Frischobst der Saison	Frischobst der Saison	Frischobst der Saison	Frischobst der Saison
30.03.-03.04.2020 KW 14	Stammessen	Seelachs in Tempurateig gebacken mit Senfsoße dazu Langkomreis und Beilagensalat	Vegetarisches Chili <V> mit Naturreis	Fladenbrot gefüllt mit Kichererbsen Bällchen und Kräuterquark	Hähnchenbrustfilet-Piccata, Spaghetti dazu Tomaten-Mozzarella-Soße <V> und Eisbergsalat mit Joghurtdressing	Fit Pizza Margherita Speziale mit Beilagensalat
	Trend - Point	Tortellini in milder Käsesoße <V> mit Beilagensalat	Wrap Kebab mit Eisbergsalat mit Joghurtdressing	Sesam Karotten Stick mit Stampfkartoffeln dazu Kohlrabigemüse in Soße	Kartoffelrösti überbacken mit Mais, Erbsen, Paprika Gemüse und Gouda	Chicken Nuggets dazu Bunter Gemüseris und Mandarinen-Eisbergsalat
	Pasta - Point	Penne-Nudeln wahlweise mit Käsesoße "Carbonara Art " mit Putenformschinken oder Tomatensoße "Italia" <V> dazu Hartkäse gerieben und Beilagensalat		Psata wahlweise mit Käsesoße oder Tomatensoße "Italia" <V> dazu Hartkäse gerieben und Beilagensalat	Pasta wahlweise mit Rinderbolognese <R> oder Tomatensoße "Italia" <V> dazu Hartkäse gerieben und Beilagensalat	
	Salatteller	Großer Salatteller mit Mehrkombbrötchen	Großer Salatteller mit Mehrkombbrötchen	Großer Salatteller mit Mehrkombbrötchen	Großer Salatteller mit Mehrkombbrötchen	Großer Salatteller mit Mehrkombbrötchen
	Dessert	Frischobst der Saison	Frischobst der Saison	Frischobst der Saison	Frischobst der Saison	Frischobst der Saison



Speiseplan ohne Gewähr. Wir weisen daraufhin, dass die Inhaltsstoffe (Allergene und Zusatzstoffe) der Speisen endgültig am Ort der Speisenausgabe gekennzeichnet sind.