

Heinrich Böll Gesamtschule Monat Oktober 2020



		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
28.09.-02.10.2020 KW 40	Stammessen	Seelachs in Tempurateig gebacken mit Senfsoße dazu Langkornreis und Beilagensalat	Vegetarisches Chili <V> mit Naturreis	Fladenbrot mit Falafelbällchen aus Kichererbsen <V> 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	Geflügelbällchen in Tomaten-Käsesoße <G> und bunte Fusilli dazu Eisbergsalat	Sesam- Karottensticks mit Stampfkartoffeln dazu Kohlrabigemüse in Soße	Kartoffelrösti überbacken mit Mais, Erbsen,Paprika Gemüse und Gouda	Chicken Nuggets dazu Bunter Gemüsereis 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 Mehrkornbrötchen	Großer Salatteller mit Mehrkornbrötchen	Großer Salatteller mit Mehrkornbrötchen	Großer Salatteller mit Mehrkornbrötchen	Großer Salatteller mit Mehrkornbrötchen
	Dessert	Frischobst der Saison	Frischobst der Saison	Frischobst der Saison	Frischobst der Saison	Frischobst der Saison
05.10.-09.10.2020 KW 41	Stammessen	Hähnchenbrustfilet gebraten mit Geflügelrahmsoße dazu Langkornreis und Beilagensalat	Rinderfrikadelle mit Petersilienkartoffeln dazu Cremesoße und Eisbergsalat mit Joghurtdressing	Vegetarische Thai-Bolognese <V> mit Penne-Nudeln dazu Erbsen	Alaska-Seelachsfilet in Knusperpanade mit Kartoffelpüree dazu Rahmspinat	Kartoffel-Gemüse-Gratin <V>
	Trend - Point	Erbsensuppe < S > mit Mehrkornbrötchen	Gemüsenuggets <V> mit Pommes frites dazu Beilagensalat, Tomatenketchup, Mayonnaise	Brokkoli Rösti <V>, Stampfkartoffeln, Kohlrabigemüse in Soße	Blaubeerpfannkuchen <V> mit Soße mit Vanillegeschmack	Vegetarischer Makkaroniaufauf <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 Mehrkornbrötchen	Salatteller mit Mehrkornbrötchen	Salatteller mit Mehrkornbrötchen	Salatteller mit Mehrkornbrötchen	Erlöse Salatbar mit Mehrkornbrötchen
	Dessert	Frischobst der Saison	Frischobst der Saison	Frischobst der Saison	Frischobst der Saison	Frischobst der Saison
12.10.-16.10.2020 KW 42	Stammessen	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien
	Trend - Point	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien
	Pasta - Point	Herbstferien		Herbstferien	Herbstferien	
	Salatteller	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien
	Dessert	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien

19.10.-23.10.2020 KW 43	Stammessen	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien
	Trend - Point	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien
	Pasta - Point	Herbstferien		Herbstferien	Herbstferien	
	Salatteller	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien
	Dessert	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien

26.10.-30.10.2020 KW 44	Stammessen	Fladenbrot gefüllt mit Kichererbsen Bällchen und Kräuterquark	Hähnchenbrustfilet-Piccata, Spaghetti dazu Tomaten-Mozzarella-Soße <V> und Eisbergsalat mit Joghurtdressing	Fit Pizza Margherita Speciale mit Beilagensalat	Seelachs in Tempurateig gebacken mit Senfsoße dazu Langkornreis und Beilagensalat	Vegetarisches Chili <V> mit Naturreis
	Trend - Point	Karotten Sticks 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	Gemüsestrudel an Cremesoße mit Salzkartoffeln
	Pasta - Point	Vollkorn-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	Pasta-wahlweise-mit-Käsesoße-oder-Tomatensoße "Italia" <V> dazu Hartkäse-gerieben-und-Beilagensalat	
	Salatteller	Großer Salatteller mit Mehrkornbrötchen	Großer Salatteller mit Mehrkornbrötchen	Großer Salatteller mit Mehrkornbrötchen	Großer Salatteller mit Mehrkornbrötchen	Großer Salatteller mit Mehrkornbrötchen
	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.