

IGS Osthofen und Wonnegauschule Monat Oktober 2024

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
30.09.-04.10.2024 KW 40	Menü A	Kurze Makkaroni mit Erbsen- Maisgemüse und Käsesoße	Frikadelle vom Rind <R> in Bratensoße, Möhren und Salzkartoffeln	Fischstäbchen <F> auf Kartoffelstampf "hausgemacht", Dillsoße und Eisberg-Tomatensalat mit Essig-Öl Dressing	Feiertag	
	Menü B	Tomatencremesuppe <V>, Reibekuchen "Hausfrauen Art" <V> dazu Apfelkompott	Rösti aus Blumenkohl, Kartoffeln und Käse <V> auf Erbsen in Rahm und Salzkartoffeln	Spaghetti auf Tomaten-Paprikasoße dazu Rohkost-Teller mit Möhren, Kohlrabi und Gurke	Feiertag	
	Menü C	Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Mini-Karotten-Ecke <V>, Italien Dressing	Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Hähnchenbrustfilet natur <G>, French Dressing	Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Kartoffeltaschen mit Kräuter Frischkäse Füllung, Italien Dressing	Feiertag	
07.10.-11.10.2024 KW 41	Menü A	Gockelchen paniertes Hähnchenbrust Formfleisch <G> mit Erbsen in Cremesoße und Salzkartoffeln	Möhren - Brokkoligemüse in Petersiliensoße mit Naturreis	Ofenkartoffel mit Joghurt-Kräuterdip, Bauernsalat mit Gurke, Paprika, Tomaten, Mais und Eisberg <V> und Tomatisiertes Dressing	Alaska Seelachs "Fischlis Knusperpanade" <F>, Rahmspinat , Fusilli	
	Menü B	Grünes Trio aus Prinzessbohnen, Brokkoli und Erbsen, Käsesoße und Salzkartoffeln	Minifrühlingsrollen <V> auf Pfannengemüse "Asiatisch" mit Kichererbsen, Möhren, Erbsen und Mais in süß-saurer Soße <V>, Naturreis	Champignonragout <V>, Nudeln mit bunter Rohkost aus Gurke, Möhren, Radieschen und Kohlrabi	Vegetarische Linsensuppe mit Kartoffeln, Sellerie, Porree und Möhren, <v> mit Kaiserbrötchen	
	Menü C	Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Mini-Karotten-Ecke <V>, Italien Dressing	Griechischer Salat mit Fetakäse, schwarzen Oliven und Fladenbrot <V>, Italien Dressing	Gemischter Salat mit Thunfisch, Ei und French Dressing, Italien Dressing	Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Kartoffeltaschen mit Kräuter Frischkäse Füllung, Italien Dressing	
14.10.-18.10.2024 KW 42	Menü A	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	
	Menü B	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	
21.10.-25.10.2024 KW 43	Menü A	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	
	Menü B	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	
28.10.-01.11.2024 KW 44	Menü A	Blumenkohl mit Hollandaise und Käse überbacken <V> dauí Bechamelsoße und Salzkartoffeln	Bolognese aus Hähnchenfleisch <G> mit Vollkorndnudeln, Eisberg-Maissalat und Tomatisiertes Dressing	Alaska-Seelachs-Filet, natur gebraten<F>, leichte Senfsoße, Naturreis und Eisbergsalat mit Gurke und Tomate mit Essig-Öl Dressing	Kartoffel-Quark-Ecke <V> mit Erbsen in Rahm und Kartoffelstampf "hausgemacht"	
	Menü B	"Gemüse-Köttbullar" aus Erbsen, Mais, Möhren und Grünkohl <V> auf feine Gemüstreifen, Helle Cremesoße und Salzkartoffeln	Vegetarische Kartoffelsuppe <V> mit Roggenvollkornbrot	Gemüsecurry aus Blumenkohl, Brokkoli, Möhren, Paprika und Kürbiskernen in einer pikanten Currysoße <V> mit Naturreis, Eisbergsalat mit Gurke und Tomate und Essig-Öl Dressing	Brokkolirösti <V> mit Braune Rahmsoße und Kartoffelstampf "hausgemacht"	
	Menü C	Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Alaska Seelachs Nuggets paniert, Joghurt Dressing Sylter Art	Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Putenbrustschinken, Gouda, French Dressing	Salatteller mit Falafelbällchen, dazu Italien Dressing	Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Kartoffel-Quark-Ecke <V>, Italien Dressing	

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