

IGS Osthofen und Wonnegauschule Monat September 2024

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
02.09.-06.09.2024 KW 36	Menü A	Hähnchenrahmgulasch <G>, Langkornreis, Erbsen und Karotten	Kürbispfanne mit Spiralnudeln <V>	Tomatensuppe mit Reis und Rind <R>, Kaiserbrötchen	Backfisch-Filets aus Alaska-Seelachsfilet <F>, Karotten Scheiben, Helle Cremesoße, Kartoffelpüree	Kein Essen
	Menü B	Fusilli-Nudeln, Rahmspinat	Vegetarische Bällchen auf Soja- und Weizenbasis in heller Soße <V>, Langkornreis, Salat	Minestrone vegetarisch, Kaiserbrötchen	Tomatencremesuppe, Salzkartoffeln, Kräuterquark, Salat	
	Menü C	Rucola-Melonensalat mit Parmesan, Mehrkornbrötchen	Hip Hop Salat bunter Blattsalatmix mit Tomaten, Gurken, roter Paprika, Croutons und Joghurdressing <V>, Mehrkornbrötchen	Blattsalate mit Radieschen und Kartoffeltasche <V>	Griechischer Salat mit Fetakäse, schwarzen Oliven und Fladenbrot <V>	
09.09.-13.09.2024 KW 37	Menü A	gekochtes Ei <V> in Gemüsesoße aus Pastinake, Kürbis und Möhren mit Salzkartoffeln	Hähnchenbrustfilet natur <G> mit Erbsen und Möhren, Bratensoße und Salzkartoffeln	Seelachsfilet im Backteig <F> auf Sommergemüse aus Blumenkohl, Bohnen, Karotten und Erbsen in Cremesoße, Naturreis und Möhrensalat	Vollkorn-Spiralnudeln mit Tomatensoße, geriebenen Käse und Rohkost Kohlrabisticks und Gurkentaler	
	Menü B	Gemüsefrikadelle aus Möhren, Pastinaken, Erbsen, Romanesco und Mais <V> auf Petersiliensoße dazu Salzkartoffeln	Vegetarische Linsensuppe <V> mit Roggenvollkornbrot	Gemüsenuggets <V> in Tomaten-Gemüsesoße, Naturreis und Möhrensalat	Blumenkohlröschen in Cremesoße à la Hollandaise, hausgemachter Kartoffel-Gemüsestampf mit Julienne Gemüse und Rohkost Kohlrabisticks und Gurkentaler	
	Menü C	Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Kartoffeltaschen mit Kräuter Frischkäse Füllung, Italien Dressing	Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Hähnchenbrustfilet natur <G>, French Dressing	Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Gemüsenuggets <V>, Joghurt Dressing	Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Vegetarische Frühlingsschnecke, Italien Dressing	
16.09.-20.09.2024 KW 38	Menü A	Brokkolicremesuppe, Milchreis <V> mit Zimt und Zucker	Erbsensuppe vegetarisch <V> mit Kaiserbrötchen	Rinderbolognese <R> auf Vollkorn Spiralnudeln und Rohkost Gurkentaler	Fischpfanne "Neptun" vom Alaska Seelachs <F> mit Langkornreis dazu Eisberg-Gurkensalat mit Essig-Öl Dressing	
	Menü B	Rote Linsen-Bolognese mit Karotten und Tomaten <V> auf Vollkorn Spiralnudeln, Rohkost Gurkentaler	Karottenschnitzel, paniert<V> mit Braune Rahmsoße und Salzkartoffeln	Spätzle-Gemüsepfanne mit Karotten, Blumenkohl Brokkoli, Sauerrahmsoße und Käse überbacken <V>	Veganes Knusperfilet, Fisch vom Feld mit Schwarzwurzeln, Jackfrucht und Blumenkohl <V>, Tomatensoße dazu Langkornreis mit Erbsen "RIsi-Bisi, "	
	Menü C	Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Gebackener Camembert <V>, Italien Dressing	Griechischer Salat mit Fetakäse, schwarzen Oliven und Fladenbrot <V>, Italien Dressing	Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Mini-Karotten-Ecke <V>, Italien Dressing	Gemischter Salat mit Thunfisch, Ei und French Dressing, Italien Dressing	
23.09.-27.09.2024 KW 39	Menü A	Makkaroni auf Spinat-Käse-Soße dazu Eisberg-Maissalat mit Limettendressing	Gyros -Pfanne vom Hähnchen <G> auf Balkan Gemüsemix aus Karotten, Mais, Erbsen, Brechbohnen und Paprika mit Naturreis und Tzaziki	Alaska Seelachs Nuggets paniert, Kartoffelsalat, Remoulade, Rohkost mit Möhren und Kohlrabi	Vegetarische Kartoffelsuppe <V> mit Vollkornbrot	
	Menü B	Gemüsegulasch mit Blumenkohl, Bohnen, Karotten, Erbsen und Kichererbsen in Kräutersoße und Kartoffelstampf "hausgemacht"	Brokkolirösti <V> mit Braune Rahmsoße und Naturreis	Kleine Pellkartoffeln mit Tomatenquark und Rohkost Möhren- und Kohlrabisticks	Vollkorn Dinkel Fusilli mit Tomaten-Zucchini- Soße, Eisbergsalat mit Gurke und Tomate, Essig-Öl Dressing und Sonnenblumenkernen	
	Menü C	Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Kartoffel-Quark-Ecke <V>, Italien Dressing	Salatteller mit Falafelbällchen, dazu Italien Dressing	Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Alaska Seelachs Nuggets paniert, Joghurt Dressing Sylder Art	Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Putenbrustschinken, Gouda, French Dressing	

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	

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