

IGS Osthofen und Wonnegauschule Monat Februar 2025

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
03.02.-07.02.2025 KW 6	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, Baguette Brötchen	Griechischer Salat mit Fetakäse, schwarzen Oliven und Fladenbrot <V>, Italien Dressing	Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Mini-Karotten-Ecke <V>, Italien Dressing, Weizenbrötchen	Gemischter Salat mit Thunfisch, Ei und French Dressing, Italien Dressing, Baguette Brötchen	
	Dessert	Butterkeks-Milchpudding	Birne			
10.02.-14.02.2025 KW 7	Menü A	Fusilli 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	Gemüseglasch 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, Baguette Brötchen	Salatteller mit Falafelbällchen, dazu Italien Dressing, Fladenbrot	Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Alaska Seelachs Nuggets paniert, Joghurt Dressing Sylter Art, Kaiserbrötchen	Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Putenbrustschinken, Gouda, French Dressing, Mehrkornbrötchen	
	Dessert			Naturjoghurt mit Birnenkompott	Banane	
17.02.-21.02.2025 KW 8	Menü A	Penne Rigate 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	Naturreis auf Rahmgemüse aus Brokkoli, Möhren und Blumenkohl und Rohkost Möhren	
	Menü B	Tomatencremesuppe <V>, Reibekuchen "Hausfrauen Art" <V> dazu Apfelkompott	Rösti aus Blumenkohl, Kartoffeln und Käse <V> auf Erbsen in Rahm und Salzkartoffeln	Penne Rigate auf Tomaten-Paprikasoße dazu Rohkost-Teller mit Möhren, Kohlrabi und Gurke	Gemüsecurry aus Blumenkohl, Brokkoli, Möhren, Paprika und Zuckerschoten in einer pikanten Currysoße <V> auf Naturreis	
	Menü C	Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Mini-Karotten-Ecke <V>, Italien Dressing, Baguette Brötchen	Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Hähnchenbrustfilet natur <G>, French Dressing, Baguette Brötchen	Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Kartoffeltaschen mit Kräuter Frischkäse Füllung, Italien Dressing, Mehrkornbrötchen	Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Gemüsenuggets <V>, Joghurt Dressing, Kaiserbrötchen	
	Dessert			Bananenjoghurt	Birne	

24.02.-28.02.2025 KW 9	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, Baguette Brötchen	Griechischer Salat mit Fetakäse, schwarzen Oliven und Fladenbrot <V>, Italien Dressing	Gemischter Salat mit Thunfisch, Ei und French Dressing, Italien Dressing, Kaiserbrötchen	Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Kartoffeltaschen mit Kräuter Frischkäse Füllung, Italien Dressing, Baguette Brötchen	
	Dessert		Apfel		Banane	

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