

IGS Osthofen und Wonnegauschule Monat November 2024

| | | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|----------------------------|----------------|---|---|---|--|---------|
| 28.10.-01.11.2024 KW 44 | Menü A | Blumenkohl mit Hollandaise und Käse überbacken <V> dazu Bechamelsauce und Salzkartoffeln | Bolognese aus Hähnchenfleisch <G> mit Vollkornnudeln, 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 Gemüsestreifen, 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, Mehrkornbrötchen | Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Putenbrustschinken, Gouda, French Dressing, Kaiserbrötchen | Salatteller mit Falafelbällchen, dazu Italien Dressing, Fladenbrot | Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Kartoffel-Quark-Ecke <V>, Italien Dressing, Baguette Brötchen | |
| 04.11.-08.11.2024 KW 45 | 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, Mehrkornbrötchen | Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Hähnchenbrustfilet natur <G>, French Dressing, Kaiserbrötchen | Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Gemüsenuggets <V>, Joghurt Dressing, Mehrkornbrötchen | Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Vegetarische Frühlingssalade, Italien Dressing, Baguette Brötchen | |
| | Dessert | | Obst | Apfel | | |
| 11.11.-15.11.2024 KW 46 | 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 | | Birne | | Butterkeks-Milchpudding | |

| | | | | | | |
|----------------------------|----------------|---|---|--|---|--|
| 18.11.-22.11.2024 KW 47 | 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 Kohlrabistics | 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 | |

| | | | | | | |
|----------------------------|----------------|---|--|---|---|--|
| 25.11.-29.11.2024 KW 48 | 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 | Spaghetti 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 | |

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