

Heinrich Heine Oberschule Monat Oktober 2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
29.09.-03.10.2025 KW 40	Büffet-Komponenten	Penne Rigate, Tomaten-Mozzarella-Soße <V>, Salatbar, frisches Obst	Pangasiusfilet <F>, Kartoffeln, Brokkoli, Remoulade, Salatbar, Vanillequark mit Schokostreusel	Erbseintopf aus grünen Erbsen, Kartoffeln, Möhren, Sellerie und Porree <V> dazu ein Vollkornbrötchen, Salatbar, Karamellpudding	Bolognese mit Rinder Hackfleisch, Tomaten und Karotten <R> auf Vollkorn-Spaghetti, Salatbar, Naturjoghurt mit Sauerkirschen	Feiertag
	Büffet-Komponenten	Gekochte Eier in Petersilienrahmsoße, Kartoffeln und Erbsen und Fingermöhren, Salatbar, frisches Obst	Tortellini Carne mit mediterranen Gemüse und Fetakäse <R>, Salatbar, Vanillequark mit Schokostreusel	Gnocchi-Gemüse-Pfanne mit Tomaten, Zucchini, Paprika und Balkankäse <V>, Salatbar, Karamellpudding	Vegetarische Paprikaschote mit Tomatensoße und Naturreis, Salatbar, Naturjoghurt mit Sauerkirschen	Feiertag
06.10.-10.10.2025 KW 41	Büffet-Komponenten	Käsespätzle mit Schmelzzwiebeln <V> dazu Béchamelsoße, Salatbar, frisches Obst	Fischstäbchen <F> auf Rahm dazu Blattspinat und Naturreis, Salatbar, Erdbeerquark	Milchreis <V> mit Zimt und Zucker, Salatbar, Schokoladenpudding	Hähnchenbruststreifen <G>, Paprikarahmsoße, Brokkoli, Vollkorn-Spiralnudeln, Salatbar, Naturjoghurt mit Apfel	Brokkolicremesuppe <V>, Vollkorn-Croutons, Salatbar, frisches Obst
	Büffet-Komponenten	Gefüllte Zucchini mit Couscous, Kürbis und Sonnenblumenkerne <V> mit Spätzle, Salatbar, frisches Obst	Vollkorn Bratling aus Lauch, Karotten und Blumenkohl <V>, Sauerrahmdip und Kartoffeln, Salatbar, Erdbeerquark	Makkaroni, Käsesoße, Salatbar, Schokoladenpudding	Vegetarische Bratwurst <V>, Tomatensoße, Vollkornreis, Salatbar, Naturjoghurt mit Apfel	Rührei <V>, Kräuterrahmsoße, Balkan Mix Gemüse aus Karotten, Mais, Erbsen, Brechbohnen und Paprika mit Kartoffeln, Salatbar, frisches Obst
13.10.-17.10.2025 KW 42	Büffet-Komponenten	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
	Büffet-Komponenten	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
20.10.-24.10.2025 KW 43	Büffet-Komponenten	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
	Büffet-Komponenten	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
27.10.-31.10.2025 KW 44	Büffet-Komponenten	Alaska-Seelachs im Backteig <F>, Erbsen und Kartoffelpüree, Salatbar, Frischobst der Saison	Minestrone, Gemüsesuppe mit Vollkornnudeln <V>, Salatbar, Kirsch-Quark	Lasagne mit Rindfleisch Bolognese <R>, Salatbar, Zimtmilchreis	Gemüsenuggets paniert <V> auf Blumenkohlcurry dazu Naturreis, Salatbar, Schokoladenpudding	Feiertag
	Büffet-Komponenten	Schupfnudeln in Kürbiscrème <V>, Salatbar, Schokoladenpudding	Gemüse-Käse-Frikadelle <V> auf Ragout aus Zucchini und Möhren, Vollkorn-Spiralnudeln, Kartoffeln, Salatbar, Kirsch-Quark	Bauernfrühstück aus Röstkartoffeln, Zwiebeln und Ei <V>, Champignons mit Gewürzgurken, Salatbar, Zimtmilchreis	Kartoffel-Möhren-Eintopf <V>, Roggenbrötchen, Salatbar, Frischobst der Saison	Feiertag

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