

Heinrich Heine Oberschule Monat März 2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
02.03.-06.03.2026 KW 10	Büffet-Komponenten	Alaska-Seelachs im Backteig <F>, Erbsen und Kartoffelpüree, Salatbar, Frischobst der Saison	Minestrone mit Tomaten, Möhren, Bohnen, Erbsen und Kartoffeln <V>, Suppennudeln, Salatbar, Kirsch-Quark	Hausgemachte Lasagne mit Rinderbolognese <R>, Salatbar, Zimtmilchreis	Gemüse Nuggets paniert <V>, Karottenscheiben, Pommes frites, Salatbar, Schokoladenpudding	Eierpannkuchen <V>, Soße mit Vanillegeschmack, Salatbar, frisches Obst
	Büffet-Komponenten	Schupfnudeln in Kürbiscreme <V>, Salatbar, Frischobst der Saison	Gemüse-Käse-Frikadelle <V> auf Ragout aus Zucchini und Möhren, Salzkartoffeln, Salatbar, Kirsch-Quark	Bauernfrühstück aus Röstkartoffeln, Zwiebeln und Ei <V>, Champignons mit Gewürzgurken, Salatbar, Zimtmilchreis	Kartoffel-Möhren-Eintopf <V>, Roggenbrötchen, Salatbar, Schokoladenpudding	Kartoffelsuppe <V>, Salatbar, Kaiserbrötchen, frisches Obst
09.03.-13.03.2026 KW 11	Büffet-Komponenten	Wildlachswürfel <F>, Tagliatelle, Käsesoße, Salatbar, frisches Obst	Schwäbischer Gemüseeintopf mit Spätzle, Blumenkohl, Bohnen, Möhren und Erbsen <V>, Geflügel Wiener Würstchen <G>, Salatbar, Naturjoghurt mit Aprikose	Putenschnitzel paniert <G> dazu Langkornreis, Geflügelsoße, Brokkoli, Salatbar, Orangenquarkspeise	Gemüsebolognese mit Karotten, Sellerie und Tomaten <V>, Vollkorn Spaghetti, Salatbar, Pudding mit Vanille-Geschmack	Käse-Lauchsuppe <V> mit Vollkorn-Croutons, Salatbar, frisches Obst
	Büffet-Komponenten	Blumenkohl überbacken <V> mit Béchamelsoße und Kartoffeln, Salatbar, frisches Obst	Käsesoße "Carbonara Art" mit Möhrenwürfel und Kichererbsen <V> auf Vollkorn-Spiralnudeln, Salatbar, Naturjoghurt mit Aprikose	Vegetarische Hirtenpfanne mit Salzkartoffeln, Tomaten, Auberginen, Zucchini, Paprika und Balkankäse <V>, Salatbar, Orangenquarkspeise	Kartoffelpizza mit Tomate, Paprika und Zucchini <V>, Salatbar, Pudding mit Vanille-Geschmack	Bällchen aus Grünkern und Gemüse <V>, Balkangemüse aus Möhren, Bohnen, Erbsen, Paprika und Mais, Langkornreis, Salatbar, frisches Obst
16.03.-20.03.2026 KW 12	Büffet-Komponenten	Vollkorn-Penne, Tomaten-Mozzarella-Soße <V>, Salatbar, frisches Obst	Pangasiusfilet <F>, Salzkartoffeln, Brokkoli, Remoulade, Salatbar, Vanillequark mit Schokostreusel	Erbseintopf aus grünen Erbsen, Kartoffeln, Möhren, Sellerie und Porree <V> dazu ein Vollkornbrötchen, Salatbar, Karamellpudding	Hühnerfrikassee mit Karotten und Erbsen <G>, Dinkel-Vollkorn-Fusilli, Salatbar, Naturjoghurt mit Sauerkirschen	Kürbissuppe <V>, Kaiserbrötchen, Salatbar, frisches Obst
	Büffet-Komponenten	Gekochte Eier in Petersilienrahmsoße, Kartoffeln und Erbsen und Fingermöhren, Salatbar, frisches Obst	Gnocchi-Gemüse-Pfanne mit Tomaten, Zucchini, Paprika und Balkankäse <V>, Salatbar, Vanillequark	Tortellini <V>, Mediterrane Käsesoße mit Tomaten und Zucchini <V>, Salatbar, Karamellpudding	Vegetarische Paprikaschote mit Tomatensoße und Naturreis, Salatbar, Naturjoghurt mit Sauerkirschen	Gemüsebratling <V>, Kräuterquark, Kartoffeln, Karotten Scheiben, Salatbar, frisches Obst
23.03.-27.03.2026 KW 13	Büffet-Komponenten	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
	Büffet-Komponenten	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
30.03.-03.04.2026 KW 14	Büffet-Komponenten	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
	Büffet-Komponenten	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien

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