

## Heinrich Heine Oberschule Monat Juli 2026

|                            | Montag                    | Dienstag                                                                                                  | Mittwoch                                                                                                                                              | Donnerstag                                                                                                                                         | Freitag                                                                                                                     |
|----------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29.06.-03.07.2026<br>KW 27 | <b>Büffet-Komponenten</b> | Pizza Margaritha <V>, Salatbar, frisches Obst                                                             | Pangasiusfilet <F>, Langkornreis, Brechbohnen, Petersiliensoße, Salatbar, Waldfruchtquark                                                             | Geflügelbratwurst <G>, Pommes frites, Tomatenketchup, Mayonnaise, Salatbar, Eisbecher                                                              | Ferien                                                                                                                      |
|                            | <b>Büffet-Komponenten</b> | Gemüsebratling <V>, Frischkäse Kräuter Dip, Brokkoli, Salzkartoffeln, Salatbar, frisches Obst             | Backkartoffeln, Kräuterquarkdip, Ratatouille aus Tomaten, Auberginen, Zucchini und Paprika, Salatbar, Waldfruchtquark                                 | Kartoffelgratin <V>, Mediterranes Tomaten-Zucchini-Paprikagemüse, Salatbar, Eisbecher                                                              | Ferien                                                                                                                      |
| 06.07.-10.07.2026<br>KW 28 | <b>Büffet-Komponenten</b> | Seelachsfilet im Backteig <F>, Erbsen und Kartoffelpüree, Salatbar, frisches Obst                         | 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, Schokopudding                                        |
|                            | <b>Büffet-Komponenten</b> | Vegane Schupfnudeln, Käsesoße <V>, Salatbar, frisches Obst                                                | Falafel, Blumenkohlcurry <V>, Naturreis, Salatbar, Kirsch-Quark                                                                                       | Bauernfrühstück aus Röstkartoffeln, Zwiebeln und Ei <V>, Champignons mit Gewürz Gurken, Salatbar, Zimtmilchreis                                    | Veganes Chili sin Carne mit Paprika, Mais, Kidneybohnen, Bohnen und roten Linsen <V>, Langkornreis, Salatbar, Schokopudding |
| 13.07.-17.07.2026<br>KW 29 | <b>Büffet-Komponenten</b> | Alaska-Seelachswürfel <F>, Tagliatelle, Käsesoße, Salatbar, frisches Obst                                 | Schwäbischer Gemüseeintopf mit Spätzle, Blumenkohl, Bohnen, Möhren und Erbsen <V>, Geflügel Wiener Würstchen <G>, Salatbar, Naturjoghurt mit Aprikose | Hamburger vom Rind <R>, Pommes frites, Tomatenketchup, Mayonnaise, Salatbar, frisches Obst                                                         | Gemüsebolognese mit Karotten, Sellerie und Tomaten <V>, Vollkorn Spaghetti, Salatbar, Pudding mit Vanille-Geschmack         |
|                            | <b>Büffet-Komponenten</b> | Blumenkohl überbacken <V> mit Béchamelsoße, Salzkartoffeln, 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, frisches Obst                   | Kartoffelpüree, Brechbohnen, Aioli Dip, Salatbar, Pudding mit Vanille-Geschmack                                             |
| 20.07.-24.07.2026<br>KW 30 | <b>Büffet-Komponenten</b> | Vollkorn-Penne, Tomaten-Mozzarella-Soße <V>, Salatbar, frisches Obst                                      | Pangasiusfilet <F>, Salzkartoffeln, Bio Brokkoli, Remoulade, Salatbar, karamellpudding                                                                | Erbseneintopf aus grünen Erbsen, Kartoffeln, Möhren, Sellerie und Porree <V> dazu ein Vollkornbrötchen, Salatbar, Vanillequark mit Schokostreuseln | Hühnerfrikassee mit Karotten und Erbsen <G>, Dinkel-Vollkorn-Fusilli, Salatbar, Naturjoghurt mit Sauerkirschen              |
|                            | <b>Büffet-Komponenten</b> | Gekochte Eier in Petersilienrahmsoße, Salzkartoffeln und Erbsen und Fingermöhren, Salatbar, frisches Obst | Tortellini <V>, Käsesoße <V> mit Zucchini-Tomatengemüse, Salatbar, Karamellpudding                                                                    | Gnocchi-Gemüse-Pfanne mit Tomaten, Zucchini, Paprika und Balkankäse <V>, Salatbar, Vanillequark mit Schokostreuseln                                | Vegetarische Paprikaschote mit Tomatensoße, Naturreis, Salatbar, Naturjoghurt mit Sauerkirschen                             |
| 27.07.-31.07.2026<br>KW 31 | <b>Büffet-Komponenten</b> | Käsespätzle mit Schmelzzwiebeln <V> dazu Béchamelsoße, Salatbar, frisches Obst                            | Panierte Fischstäbchen aus Alaska Seelachs <F> auf hele Soße dazu Blattspinat, Naturreis, Salatbar, Erdbeerquark                                      | Milchreis <V> mit Zimt und Zucker, Salatbar, frisches Obst                                                                                         | Hähnchenbruststreifen <G>, Paprikarahmsoße, Brokkoli, Vollkorn-Spiralnudeln, Salatbar, Schokoladenpudding                   |
|                            | <b>Büffet-Komponenten</b> | Kartoffel-Möhren-Bratling <V>, Kräuterdip, Erbsen, Salzkartoffeln, Salatbar, frisches Obst                | Vollkorn Bratling aus Lauch, Karotten und Blumenkohl <V>, Sauerrahmdip, Salzkartoffeln, Salatbar, Erdbeerquark                                        | Makkaroni, Brechbohnen, Käsesoße, Salatbar, frisches Obst                                                                                          | Vegetarische Kloppe aus Soja- und Weizenmehl <V>, Paprikarahmsoße, Vollkornreis, Salatbar, Schokoladenpudding               |

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