

Heinrich Heine Oberschule Monat Oktober 2026

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
28.09.-02.10.2026 KW 40	Büffet-Komponenten	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	Pfannkuchen, "Natur" <V>, Soße mit Vanillegeschmack, Salatbar, frisches Obst
	Büffet-Komponenten	Vegane Schupfnudeln, Käsesoße <V>, Salatbar, frisches Obst	Falafel, Blumenkohlcurry <V>, Naturreis, Salatbar, Kirsch-Quak	Bauernfrühstück aus Röstkartoffeln, Zwiebeln und Ei <V>, Champignons mit Gewürzgurken, Salatbar, Zimtmilchreis	Veganes Chili sin Carne mit Paprika, Mais, Kidneybohnen, Bohnen und roten Linsen <V>, Langkornreis, Salatbar, Schokopudding	Kartoffelsuppe <V>, Kaiserbrötchen, Salatbar, frisches Obst
05.10.-09.10.2026 KW 41	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	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	Käse-Lauchsuppe <V> mit Vollkorn-Croutons, Salatbar, frisches Obst
	Büffet-Komponenten	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	Süßkartoffel, Brechbohnen, Aioli Dip, Salatbar, Pudding mit Vanille-Geschmack	Bällchen aus Grünkern und Gemüse <V>, Balkangemüse aus Möhren, Bohnen, Erbsen, Paprika und Mais, Langkornreis, Salatbar, frisches Obst
12.10.-16.10.2026 KW 42	Büffet-Komponenten	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
	Büffet-Komponenten	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
19.10.-23.10.2026 KW 43	Büffet-Komponenten	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
	Büffet-Komponenten	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
26.10.-30.10.2026 KW 44	Büffet-Komponenten	Vollkorn-Penne, Champignonrahmsosse, Salatbar, frisches Obst	Gebratenes Seelachsfilet <F>, Salzkartoffeln, Schnittlauchsoße, Brokkoli, Salatbar, Naturjoghurt mit Banane	Bunter Nudelaufguss mit Tomate, Mais und Brokkoli <V>, Tomatensoße, Salatbar, frisches Obst	Putengulasch in Rahmsauce <G>, Karottenscheiben, Dinkel-Vollkorn-Fusilli, Salatbar, Heidelbeerquark	Karotten-Ingwersuppe <V>, Vollkorn-Croutons, Salatbar, frisches Obst
	Büffet-Komponenten	Gemüsebratling mit Karotte, Sellerie, Lauch und Sonnenblumenkerne <V>, Kartoffelpüree dazu Möhrensoße, Salatbar, frisches Obst	Vegetarische Tortellini mit Käsefüllung, Tomatensoße, Salatbar, Naturjoghurt mit Banane	Linseneintopf mit gelben Linsen, Kartoffeln und Gemüse <V>, Brötchen, Salatbar, frisches Obst	Vegetarische Bratwurst <V>, Langkornreis, Tomatensoße, Brechbohnen, Salatbar, Heidelbeerquark	Hefeklöße, "Thüringer Art", Vanillesoße, Salatbar, frisches Obst

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