

Heinrich Heine Oberschule Monat September 2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
31.08.-04.09.2026 KW 36	Büffet-Komponenten	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	Kürbissuppe <V>, Kaiserbrötchen, Salatbar, frisches Obst
	Büffet-Komponenten	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	Kaiserschmarrn <V>, Apfelkompott, Salatbar, frisches Obst
07.09.-11.09.2026 KW 37	Büffet-Komponenten	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	Brokkolicremesuppe <V>, Vollkorn-Croutons, Salatbar, frisches Obst
	Büffet-Komponenten	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 Klopse aus Soja- und Weizenweiß <V>, Papikarahmsoße, Vollkornreis, Salatbar, Schokoladenpudding	Rührei <V>, Kräuterrahmsoße, Balkangemüse aus Möhren, Bohnen, Erbsen, Paprika und Mais, Salzkartoffeln, Salatbar, frisches Obst
14.09.-18.09.2026 KW 38	Büffet-Komponenten	Vollkorn-Penne, Champignonrahmsosse, Salatbar, frisches Obst	Gebratenes Seelachsfilet <F>, Salzkartoffeln, Schnittlauchsoße, Brokkoli, Salatbar, Naturjoghurt mit Banane	Bunter Nudelauflauf mit Tomate, Mais und Brokkoli <V>, Tomatensoße, Salatbar, frisches Obst	Putengulasch in Rahmsoße <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
21.09.-25.09.2026 KW 39	Büffet-Komponenten	Pizza Margaritha <V>, Salatbar, frisches Obst	Pangasiusfilet <F>, Langkornreis, Brechbohnen, Petersiliensoße, Salatbar, Waldfruchtquark	Geflügelbratwurst <G>, Pommes frites, Tomatenketchup, Mayonnaise, Salatbar, Eisbecher	Vollkorn-Spaghetti, Käsesoße "Carbonara" mit Putenbrustschinken <G>, Salatbar, Karamellpudding	Reibekuchen, "Hausfrauen Art" <V>, Apfelkompott, Salatbar, frisches Obst
	Büffet-Komponenten	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	Vegetarische Kohlroulade <V>, Apfelrotkohl, Rahmsoße, Salzkartoffeln, Salatbar, Karamellpudding	Tomatensuppe, Roggenbrötchen, Salatbar, frisches Obst
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>, Suppenudeln, Salatbar, Kirsch-Quark	Hausgemachte Lasagne mit Rinderbolognese <R>, Salatbar, Zimtmilchreis	Gemüse Nuggets paniert <V>, Karottenscheiben, Pommes frites, Salatbar, Schokopudding	Pfannkuchen, "Natur" <V>, Soße mit Vanilleschmack, 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

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