

Gesamtschule Hürth Monat Oktober 2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
30.09.-04.10.2024 KW 40	Stammessen	Kartoffel-Quark-Ecke <V> mit Erbsen in Rahm und Kartoffelstampf "hausgemacht"		Bolognese aus Hähnchenfleisch <G> mit Vollkornnudeln, Eisberg-Maissalat und Tomatisiertes Dressing	Gebratenes Pangasiusfilet, Senfsoße, Naturreis und Eisbergsalat mit Gurke und Tomate mit Essig-Öl Dressing
	Vegetarisch	Sommergemüse-Eintopf <V> mit Roggenvollkornbrot		"Gemüse-Köttbullar" aus Erbsen, Mais, Möhren und Grünkohl <V> auf feine Gemüstreifen, Rucola-Sahnesoße und Salzkartoffeln	Blumenkohl mit Hollandaise und Käse überbacken <V>, Bechamelsöße und Salzkartoffeln
	Salatteller	Großer Salatteller von der Salatbar mit einem Brötchen (Allergene auf Anfrage)		Großer Salatteller von der Salatbar mit einem Brötchen (Allergene auf Anfrage)	Großer Salatteller von der Salatbar mit einem Brötchen (Allergene auf Anfrage)
	Dessert	Buttermilchdessert Limette Zitrone		Quarkspeise mit Früchte Müsli	Obst der Saison
07.10.-11.10.2024 KW 41	Stammessen	Gnocchi mit Erbsen, Tomaten-Mozzarella-Soße <V>		Hähnchenbruststreifen <G>, Paprikasoße dazu Gemüse-Reis aus Mais, Paprika und Erbsen	Lachs-Tomatenbolognese <F> auf Naturreis, Eisbergsalat mit Gurke und Tomate mit Limettendressing
	Vegetarisch	Spinat - Gnocchi mit geriebenen Käse		Gemüse Nuggets aus Mais, Karotten, Erbsen und Romanesco <V>, Kräuterquarkdip und Salzkartoffeln, Eisberg-Tomatensalat mit Essig-Öl Dressing	Vegetarische "Thai-Bolognese" aus Soja, Maiskölbchen, Blumenkohl und Paprika <V> auf Naturreis, Eisbergsalat mit Gurke und Tomate mit Limettendressing
	Salatteller	Großer Salatteller von der Salatbar mit einem Brötchen (Allergene auf Anfrage)		Großer Salatteller von der Salatbar mit einem Brötchen (Allergene auf Anfrage)	Großer Salatteller von der Salatbar mit einem Brötchen (Allergene auf Anfrage)
	Dessert	Banane		Naturjoghurt mit Apfelkompott	Melone Honig
14.10.-18.10.2024 KW 42	Stammessen	Gemüseragout aus Blumenkohl, Bohnen, Karotten und Erbsen, Cremesoße mit Petersilienkartoffeln und Eisbergsalat mit Gurke, Tomate und Sonnenblumenkernen mit Limettendressing		Rindfleischbällchen in Tomatensoße <R> mit Erbsen und Naturreis	Vollkorn-Penne mit Möhren in Käsesoße dazu Rohkost Gurkensticks
	Vegetarisch	Kürbis Falafel <V>, Tomatensoße mit Naturreis		Eieromelette <V> auf Rahmspinat mit Salzkartoffeln	Vegetarische Bolognese <V> auf Vollkorn-Penne dazu Rohkost Gurkensticks
	Salatteller	Großer Salatteller von der Salatbar mit einem Brötchen (Allergene auf Anfrage)		Großer Salatteller von der Salatbar mit einem Brötchen (Allergene auf Anfrage)	Großer Salatteller von der Salatbar mit einem Brötchen (Allergene auf Anfrage)
	Dessert	Banane		Schoko-Milchpudding	Apfel

21.10.-25.10.2024 KW 43	Stammessen	Vegetarische Kartoffelsuppe <V> mit Vollkornbrot		Makkaroni auf Spinat-Käse-Soße dazu Eisberg-Maissalat mit Limettendressing	Gyros -Pfanne vom Hähnchen <G> auf Balkan Gemüsemix aus Karotten, Mais, Erbsen, Brechbohnen und Paprika mit Naturreis und Tzaziki	
	Vegetarisch	Vollkorn Dinkel Fusilli, Tomaten-Zucchini-Soße, Eisbergsalat mit Gurke und Tomate, Essig-Öl Dressing und Sonnenblumenkernen		Gemüsegulasch mit Blumenkohl, Bohnen, Karotten, Erbsen und Kichererbsen in einer Kräutersoße dazu Kartoffelstampf "hausgemacht"	Kleine Pellkartoffeln mit Tomatenquark und Rohkost Möhren- und Kohlrabisticks	
	Salatteller	Großer Salatteller von der Salatbar mit einem Brötchen (Allergene auf Anfrage)		Großer Salatteller von der Salatbar mit einem Brötchen (Allergene auf Anfrage)	Großer Salatteller von der Salatbar mit einem Brötchen (Allergene auf Anfrage)	
	Dessert	Banane		Butterkeks-Milchpudding	Naturjoghurt mit Birnenkompott	

28.10.-01.11.2024 KW 44	Stammessen	Frikadelle vom Rind <R>, Bratenjus, Möhren und Salzkartoffeln		Kurze Makkaroni mit Erbsen- Maisgemüse und Frischkäsesoße	Fischstäbchen <F> auf Kartoffelstampf "hausgemacht", Dillsoße und Eisberg-Tomatensalat mit Essig-Öl Dressing	
	Vegetarisch	Rösti aus Blumenkohl, Kartoffeln und Käse <V>, Erbsen in Rahm und Salzkartoffeln		Reibekuchen "Hausfrauen Art" <V> dazu Apfelkompott, Eisberg-Maissalat mit Sonnenblumenkernen und Tomatisiertes Dressing	Spaghetti mit Tomatensoße-Paprikasoße dazu Rohkost-Teller mit Möhren, Kohlrabi und Gurke	
	Salatteller	Großer Salatteller von der Salatbar mit einem Brötchen (Allergene auf Anfrage)		Großer Salatteller von der Salatbar mit einem Brötchen (Allergene auf Anfrage)	Großer Salatteller von der Salatbar mit einem Brötchen (Allergene auf Anfrage)	
	Dessert	Birne		Apfel	Bananenjoghurt	

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