

Albert-Einstein-Gesamtschule Remscheid Monat Oktober 2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
30.09.-04.10.2024 KW 40	Lieblingsgericht	Kurze Makkaroni mit Erbsen- Maisgemüse und Käsesoße	Naturreis auf Rahmgemüse aus Brokkoli, Möhren und Blumenkohl und Rohkost Möhren	Fischstäbchen <F> auf Kartoffelstampf "hausgemacht", Dillsoße und Eisberg-Tomatensalat mit Essig-Öl Dressing	Frikadelle vom Rind <R> in Bratensoße, Möhren und Salzkartoffeln	Gemüsesuppe mit Möhren, Blumenkohl, Brokkoli, Sellerie, Erbsen und Muschelnudeln <V> mit Roggenvollkornbrot
	Vegetarisches Gericht	Reibekuchen "Hausfrauen Art" <V> dazu Apfelkompott, Eisberg-Maissalat mit Sonnenblumenkernen und Tomatisiertes Dressing	Gemüsecurry aus Blumenkohl, Brokkoli, Möhren, Paprika und Zuckerschoten in einer pikanten Currysoße <V> auf Naturreis	Spaghetti auf Tomaten-Paprikasoße dazu Rohkost-Teller mit Möhren, Kohlrabi und Gurke	Rösti aus Blumenkohl, Kartoffeln und Käse <V> auf Erbsen in Rahm und Salzkartoffeln	Bunter Spitzkohl-Gemüseintopf <V> mit Roggenvollkornbrot
	Dessert	Naturjoghurt mit Bircher-Müsli	Apfel	Bananenjoghurt	Birne	Schoko-Milchpudding mit Vanillesoße
07.10.-11.10.2024 KW 41	Lieblingsgericht	Möhren - Brokkoligemüse in Petersiliensoße mit Naturreis	Paniertes Putenschnitzel <G> mit Erbsen in Cremesoße und Salzkartoffeln	Ofenkartoffel mit Joghurt-Kräuterdip, Bauernsalat mit Gurke, Paprika, Tomaten, Mais und Eisberg <V> und Tomatisiertes Dressing	Nudel- Tomatenaufwurf mit Wildlachswürfeln <F> und buntem Salat aus Chinakohl, Möhren, Gurke und Essig-Öl Dressing	Vegetarische Linsensuppe mit Kartoffeln, Sellerie, Porree und Möhren, <v> mit Kaiserbrötchen
	Vegetarisches Gericht	Minifrühlingsrollen <V> auf Pfannengemüse "Asiatisch" mit Kichererbsen, Möhren, Erbsen und Mais in süß-saurer Soße <V>, Naturreis	Grünes Trio aus Prinzessbohnen, Brokkoli und Erbsen, Käsesoße und Salzkartoffeln	Champignonragout <V>, Nudeln mit bunter Rohkost aus Gurke, Möhren, Radieschen und Kohlrabi	Vegetarisches Chili mit Kidneybohnen, Tomaten, Paprika und Mais <V>, Fladenbrot, Eisbergsalat mit Gurke mit tomatisiertem Dressing und Sonnenblumenkernen	Bunter Gemüseintopf mit Blumenkohl, Brokkoli, gelben Möhren und Sellerie mit Kaiserbrötchen
	Dessert	Birne	Schoko-Milchpudding	Apfel	Banane	Naturjoghurt "Stracciatella Art" mit Schoko-Streuseln
14.10.-18.10.2024 KW 42	Lieblingsgericht	Blumenkohl mit Hollandaise und Käse überbacken <V> dazu Bechamelsauce und Salzkartoffeln	Bolognese aus Hähnchenfleisch <G> mit Vollkornnudeln, Eisberg-Maissalat und Tomatisiertes Dressing	Gebrautes Pangasiusfilet, leichte Senfsoße, Naturreis und Eisbergsalat mit Gurke und Tomate mit Essig-Öl Dressing	Kartoffel-Quark-Ecke <V> mit Erbsen in Rahm und Kartoffelstampf "hausgemacht"	Sommergemüse-Eintopf <V> mit Roggenvollkornbrot
	Vegetarisches Gericht	"Gemüse-Köttbullar" aus Erbsen, Mais, Möhren und Grünkohl <V> auf feine Gemüstreifen, Helle Cremesoße und Salzkartoffeln	Veganes Schnitzel auf Weizenbasis <V>, Pommes frites, Curry-Tomaten-Soße und Eisberg-Maissalat mit Tomatisiertes Dressing	Gemüsecurry aus Blumenkohl, Brokkoli, Möhren, Paprika und Kürbiskernen in einer pikanten Currysoße <V> mit Naturreis, Eisbergsalat mit Gurke und Tomate und Essig-Öl Dressing	Brokkolirösti <V> mit Braune Rahmsoße und Kartoffelstampf "hausgemacht"	Vegetarische Kartoffelsuppe <V> mit Roggenvollkornbrot
	Dessert	Quarkspeise mit Früchte Müsli	Apfel	Buttermilchdessert Limette Zitrone	Obstsalat aus Orangen, Ananas, Äpfeln, Melonen und Weintrauben auf Naturjoghurt	Vanilla-Milchpudding mit Schokosoße
21.10.-25.10.2024 KW 43	Lieblingsgericht	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	Lachswürfel in Tomatensoße <F> mit Vollkornnudeln und Rohkost mit Möhren und Kohlrabi	Eieromelette <V> mit Erbsen in Helle Cremesoße dazu Salzkartoffeln	Vegetarische Kartoffelsuppe <V> mit Vollkornbrot
	Vegetarisches Gericht	Gemüsegulasch mit Blumenkohl, Bohnen, Karotten, Erbsen und Kichererbsen in Kräutersoße und Kartoffelstampf "hausgemacht"	Brokkolirösti <V> mit Braune Rahmsoße und Naturreis	Kleine Pellkartoffeln, Kräuter mit Tomatenquark und Rohkost Möhren- und Kohlrabisticks	Vollkorn Dinkel Fusilli mit Tomaten-Zucchini- Soße, Eisbergsalat mit Gurke und Tomate, Essig-Öl Dressing und Sonnenblumenkernen	Brokkolicremesuppe mit Karottenwürfel und Vollkornbrot
	Dessert	Butterkeks-Milchpudding	Apfel	Naturjoghurt mit Birnenkompott	Banane	Honigmelone

28.10.-01.11.2024 KW 44	Lieblingsgericht	Kurze Makkaroni mit Erbsen- Maisgemüse und Käsesoße	Naturreis auf Rahmgemüse aus Brokkoli, Möhren und Blumenkohl und Rohkost Möhren	Fischstäbchen <F> auf Kartoffelstampf "hausgemacht", Dillsoße und Eisberg-Tomatensalat mit Essig-Öl Dressing	Frikadelle vom Rind <R> in Bratensoße, Möhren und Salzkartoffeln	Gemüsesuppe mit Möhren, Blumenkohl, Brokkoli, Sellerie, Erbsen und Muschelnudeln <V> mit Roggenvollkornbrot
	Vegetarisches Gericht	Reibekuchen "Hausfrauen Art" <V> dazu Apfelkompott, Eisberg-Maissalat mit Sonnenblumenkernen und Tomatisiertes Dressing	Gemüsecurry aus Blumenkohl, Brokkoli, Möhren, Paprika und Zuckerschoten in einer pikanten Currysoße <V> auf Naturreis	Spaghetti auf Tomaten-Paprikasoße dazu Rohkost-Teller mit Möhren, Kohlrabi und Gurke	Rösti aus Blumenkohl, Kartoffeln und Käse <V> auf Erbsen in Rahm und Salzkartoffeln	Bunter Spitzkohl-Gemüseeintopf <V> mit Roggenvollkornbrot
	Dessert	Naturjoghurt mit Bircher-Müsli	Apfel	Bananenjoghurt	Birne	Schoko-Milchpudding mit Vanillesoße

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