

Speiseplan Kopernikusgymnasium Mai 2017



		Menü A	Menü B	Menü C	Menü D
01.05.-05.05.2017	Montag	Feiertag	Feiertag	Feiertag	Feiertag
	Mittwoch	Rindfleischklößchen "Köttbullar" in Sahnesoße mit Preiselbeeren (a,c,g,i), Vollkorn-Spiralen (a), Marktgemüse, Fruchtquark Kirsche [10](g)	Spiralen bunt (a), Brokkoli-Käsesoße (a,g,i), Gurkensalat mit Joghurtdressing (c,f,g), Fruchtquark Kirsche [10](g)	Cevapcici Hackfleischröllchen [R,S], Naturreis, Fruchtquark Kirsche [10](g), Tomaten	Sportler Salat - Bunter Salat mit Putenstreifen (a,c,f,g,k), Fruchtquark Kirsche [10](g)
	Donnerstag	Schlemmerfilet 'a la francaise vom Seelachs (a,d), Dillrahmsauce (a,g,i), Kartoffeln, Gemüse/ Salatpan. Hähnchenbrustfilet (a,i), Langkornreis, Gurkensalat mit Joghurtdressing (c,f,g), Grießpudding Natur [1](a,g)	Penne Rigate (a), veg. Thai-Bolognese mit asiatischem Gemüse, Ingwer, Koriander (a,f), Eisberg-Tomatensalat mit Joghurt Dressing (c,f,g), Grießpudding Natur [1](a,g)	Chicken-Nuggets (Hähnchenbrust geformt) (a), Country-Wedges, Tomatenketchup (i), Grießpudding Natur [1](a,g)	Grüner Salat mit Tomaten und Mozzarella (a,e,g,i), Grießpudding Natur [1](a,g)
08.05.-12.05.2017	Montag	Zwiebel-Sahne-Hähnchen überbacken mit Emmentaler-Käse (a,g), Langkornreis, Eisberg-Maissalat mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	Spiralen bunt (a), Sauerrahmsauce mit Kräutern (veg.) (a,g,i), Möhrensalat, Obst	Fit Pizza Salami-Paprika [R](a,g), Obst	Aktion Food Flirt Falafelbällchen „Berliner Style“ mit Spinatsalat und Mango-Dip (j)
	Mittwoch	Geflügelrikadelle (a,c), Kartoffelpüree (g), Buttergemüse (g), Geflügelrahmsauce (a,g,i)	Fusilli (a), Tomaten-Mozzarellasoße (g), Rohkost, Pudding Sahne-Geschmack (g)	Frühlingsrolle Shoo Van (a,c,f), Langkornreis, Rohkost, Wackelpudding [1]	Rucolasalat mit Cocktailtomaten und Parmesan (a,c,g,i,k), Pudding Sahne-Geschmack (g)
	Donnerstag	Geschnittener Pfannkuchen ohne Rosinen (a,c,g), Rote Fruchtgrütze, Zimt-Zucker, Fruchtquark Vanille [1,10](g)	Penne Rigate (a), veg. Käsesoße (a,g,i), Gurken-Maissalat mit Italien Dressing (i), Fruchtquark Vanille [1,10](g)	Hähnchenbrustfilet 'Piccata' (a,g), Pommes frites, Tomatenkräutersoße (i), Fruchtquark Vanille [1,10](g)	Grüner Salat mit gebackenem Camembert (a,c,f,g), Fruchtquark Vanille [1,10](g)
15.05.-19.05.2017	Montag	veg. Steckerübeneintopf mit Sahne (g,i), Mehrkornbrötchen (a,k), Obst	Aktion Food Flirt Fruchtige Spaghetti mit Cranberrys, Cashewkernen und Rucola (a,c,g,k)	Hirtenrolle aus Hackfleisch [S](a,c,f,g), Langkornreis, Tomatenkräutersoße (i), Obst	Salatteller mit "Baked Potatoe" und Ei (a,c,f,g,i), Obst
	Mittwoch	Aktion Food Flirt Überbackener Veggi-Rösti mit Sour-Cream und Gemüse (a,c,g,i)	Maccaroni (a,c), Veg. Bolognese (a,i), Möhrensalat, Karamelpudding [3,8](g)	"Hamburger"[R] (a,c,g,i), Kräuterkartoffeln gebacken, Karamelpudding [3,8](g), Hamburger Brötchen Sesam (a,k)	Salat "California" (a,c,f,g,j,k), Karamelpudding [3,8](g)
	Donnerstag	Knusper Fischlis aus Alaska-Seelachs geformt (a,c,d), Stampfkartoffeln (g), bunter Salat, Fruchtquark-Dessert Kirsche (g)	Penne Rigate (a), veg. Käsesoße (a,g,i), Eisberg-Tomatensalat mit Joghurt Dressing (c,f,g), Fruchtquark-Dessert Kirsche (g)	Falafel (Kichererbsenbällchen) (j), Pommes frites, Kebapsauce weiß mit Kräuter (c,g,j), Fruchtquark-Dessert Kirsche (g)	Vier-Jahreszeiten-Salat mit Mini-Baguette (a,e,i), Fruchtquark-Dessert Kirsche (g)
22.05.-26.05.2017	Montag	Linsensuppe (veg.) (i), Mehrkornbrötchen (a,k), Obst	Spiralen bunt (a), Soße "Gärtnerin" mit Gemüse und Sauerrahm (g,i), Eisberg-Paprikasalat mit French Dressing (c,f,g,i), Obst	Hähnchenbrustfilet 'Piccata' (a,g), Couscous (a), Tomaten, Tomatenwürfel/Obst	Rohkostteller (a,c,f,g,k), Obst
	Mittwoch	Rindergulasch, Bratensoße [R](i,j), Bandnudeln (a,c), Eisbergsalat	Spaghetti (a), Veg. Bolognese (a,i), Tomatenkräutersoße (i), Fruchtquark Pfirsich [1,10](g)	Pfannkuchen mit Blaubeeren (a,c,g), Vanillesoße (a,g), Fruchtquark Pfirsich [1,10](g)	Bunter Salat mit Mozzarella Sticks [2,3] (a,c,f,g,k), Fruchtquark Pfirsich [1,10](g)
	Donnerstag	Feiertag	Feiertag	Feiertag	Feiertag

Zusatzstoffe und Allergenen laut separatem Aushang. Hinweis: [R] mit Rindfleisch; [S] mit Schweinefleisch; [G] mit Geflügelfleisch Änderungen vorbehalten

