

Speiseplan Kopernikusgymnasium September 2017



		Menü A	Menü B	Menü C	Menü D
04.09.-08.09.2017	Montag	Rindergulasch mit Bratensoße [R](i,j), Kartoffeln und Buttergemüse (g), Obst	veg. Mini-Gemüseravioli in Tomatensoße (a,c), bunter Salat vom Büffet, Obst	Hirtenrolle aus Hackfleisch [S](a,c,f,g), dazu Twisters, bunter Salat vom Büffet, Obst	veg. Kartoffel-Karottenecke mit Knusperpanade (a,g), dazu Naturreis und Tomatenkräutersoße (i), bunter Salat vom Büffet, Obst
	Mittwoch	Schlemmerfilet à la française vom Seelachs (a,d) mit Stampfkartoffeln (g) und Möhren in Sahnesoße (a,g.) Schoko-Pudding (g)	Kreolische Wildreispfanne mit Ananas und Mangowürfel, Gemüse (g), Schoko-Pudding (g)	Maccheroni (a) mit Käsesoße (a,g,i), Vorderschinken [2,3,8], bunter Salat vom Büffet, Schoko-Pudding (g)	Linsensuppe (veg.) (i), Vollkornbrötchen (a,e,h), bunter Salat vom Büffet, Schoko-Pudding (g)
	Donnerstag	veg. pan. Gemüseuggets (a,c,g,i,k), dazu Langkornreis und Soße "Gärtnerin" mit Gemüse und Sauerrahm (g,i), Fruchtjoghurt Erdbeer (g)	veg. Reibekuchen "Hausfrauen Art" (a,c) mit Apfelmarmelade, bunter Salat vom Büffet, Fruchtjoghurt Erdbeer (g)	Schweinelachsschnitzel paniert (a) mit Soße "Balkan Art" (Tomatensoße, Paprika, Essiggurke) (a,i) und Spätzle (a), bunter Salat vom Büffet, Fruchtjoghurt Erdbeer (g)	"Fresh kick" Hähnchenhappen in feiner Joghurtsauerrahmsauce mit Kräutern (a,g), dazu Vollkorn-Spiralen (a), bunter Salat vom Büffet, Fruchtjoghurt Erdbeer (g)
11.09.-15.09.2017	Montag	Käse-Lauch-Suppe mit Geflügelhackfleisch (a,g), Mehrkornbrötchen (a,k), bunter Salat vom Büffet, Eisbecher Erdbeer-Vanille [1](g)	veg. Lasagne mit Gemüse in Tomatensoße(a,c,g), bunter Salat vom Büffet, Eisbecher Erdbeer-Vanille [1](g)	Hamburger Brötchen Sesam (a,k) mit Rinderhacksteak (a,c), dazu Pommes frites, Salat, Ketchup (i)/Mayo (g,j), Eisbecher Erdbeer-Vanille [1](g)	Alaska Seelachs in Vollkornpanade (a,d) mit Kartoffeln und Dillrahmsauce (a,g,i), bunter Salat vom Büffet, Eisbecher Erdbeer-Vanille [1](g)
	Mittwoch	Feine Bratwurst [S,3] mit Kartoffelpüree (g) und Kohlrabigemüse in Soße (g), Obst	Herzhafter Pfannkuchen "Spinat-Käse" (a,c,g), bunter Salat vom Büffet, Obst	Streetfoodgemüsepfanne (a,k) mit Fladenbrot türkische Art (a,k), bunter Salat vom Büffet, Obst	Hähnchen "Tandoori" in Paprikasoße (a,g,i), dazu Naturreis, bunter Salat vom Büffet, Obst
	Donnerstag	Seelachs "Mediterran" mit Grilloptik (d,f), Langkornreis, gegrilltes Gemüse "Mediterran", Fruchtquark Heidelbeere [10](g)	Rösti Schweizer Art mit Kaisergemüse, Sauce à la Hollandaise (a,g,i), bunter Salat vom Büffet, Fruchtquark Heidelbeere [10](g)	Lahmacun [R,1](a,f) mit Tzatziki [2,9](c,g) und Krautsalat [3], Fruchtquark Heidelbeere [10](g)	gelbe Paprikaschote gefüllt mit Couscous (a) und Tomatenkräutersoße (i), bunter Salat vom Büffet, Fruchtquark Heidelbeere [10](g)
18.09.-22.09.2017	Montag	Chicken "Korma" Hähnchenbrusthappen in scharfer Currysoße (g,i), dazu Langkornreis, bunter Salat vom Büffet, Pudding mit Sahne Haselnuss-Geschmack (g)	Pfannkuchen mit Blaubeeren (a,c,g) und Dessert-Sauce Vanille-Geschmack (c,g), bunter Salat vom Büffet, Pudding mit Sahne	Fitpizza Margherita (a,g,i), bunter Salat vom Büffet, Pudding mit Sahne Haselnuss-Geschmack (g)	Herzhaftes Rindergulasch (a,i,j) mit Vollkorn-Spiralen (a), Pudding mit Sahne Haselnuss-Geschmack (g), bunter Salat vom Büffet
	Mittwoch	Geflügelrikadelle (a) mit Gemüse-Curry-Reis (j), bunter Salat vom Büffet, Obst	veg. Kartoffel-Karottenecke mit Knusperpanade (a,g), dazu buntes Gartengemüse und Tomatenkräutersoße (i), bunter Salat vom Büffet, Obst	Spaghetti (a), dazu Käsesoße "Carbonara Art" mit Putenformschinkenwürfeln [3](a,g,i), bunter Salat vom Büffet, Obst	veg. Reibekuchen "Hausfrauen Art" (a,c) mit Apfelmarmelade, bunter Salat vom Büffet, Obst
	Donnerstag	"Gärtnerin Art" Hähnchenfilets in Gemüserahmsauce (a,g,i), dazu Penne Rigate (a), bunter Salat vom Büffet, Pudding mit Sahne Erdbeer-Vanille [1](g)	Vegetarisches Chili mit Gemüse (a), dazu Mehrkornbrötchen (a,k), bunter Salat vom Büffet, Pudding mit Sahne Erdbeer-Vanille [1](g)	Hot Dog Brötchen (a), Geflügel Wiener Würstchen [2,3,8], dazu Pommes "Welle", bunter Salat vom Büffet, Pudding mit Sahne Erdbeer-Vanille [1](g)	Alaska Seelachs mit würziger Blattspinatauflage (d,g), dazu bunter Gemüsereis und Senfsoße (a,g,i,j), bunter Salat vom Büffet, Pudding mit Sahne Erdbeer-Vanille [1](g)
25.09.-29.09.2017	Montag	Hähnchenbrustfilet 'Piccata' (a,g) mit Rösti-Ecken und veg. Gemüsesoße "Stroganoff" (a,g,i), Obst	Vegetarische Moussaka mit Soja (a,f,g,i), bunter Salat vom Büffet, Obst	Baked Potato mit Speck&Zwiebel Topping und Tzatziki [1](g,i), bunter Salat vom Büffet, Obst	Veg. Bolognese (a,i) mit Vollkorn-Pennenedeln (a) und Tomatenkräutersoße (i), bunter Salat vom Büffet, Obst
	Mittwoch	Schweinelachsschnitzel paniert (a), dazu Pilzragout nach "Jäger Art" mit Kräutern und Sahne (a,g,i), Country-Wedges, bunter Salat vom Büffet, Eisbecher Erdbeer-Vanille [1](g)	veg. Mini-Gemüseravioli in Tomatensoße (a,c), bunter Salat vom Büffet, Eisbecher Erdbeer-Vanille [1](g)	Fladenbrot (a,k), Hähnchendöner, dazu Kebapsauce weiß mit Kräutern (c,g,j), bunter Salat vom Büffet, Eisbecher Erdbeer-Vanille [1](g)	Rinderrikadelle (a,c) mit Kartoffeln und Möhren in Sahnesoße (a,g), Eisbecher Erdbeer-Vanille [1](g)
	Donnerstag	Hähnchengeschnetzeltes in Currysahnesauce mit Früchten (a,g,i,j), dazu Langkornreis, bunter Salat vom Büffet, Fruchtjoghurt Erdbeer (g)	Gemüsepfanne "Provençal" (Mediterranes Gemüse mit kl. Kartoffeln und Weißkäse) (g) und Kräuterquark (g), bunter Salat vom Büffet, Fruchtjoghurt Erdbeer (g)	geschn. Geflügelbratwurst in milder Curry-Tomatensoße (j), dazu Pommes frites, bunter Salat vom Büffet, Fruchtjoghurt Erdbeer (g)	Rinderrikadelle "Griechische Art" (Gemüse, Weichkäse) (a,c,g), dazu Reis-Wildreismischung mit Gemüse, bunter Salat vom Büffet, Fruchtjoghurt Erdbeer (g)

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

