

585701 Kopernikusgymnasium Rheine Monat Oktober 2023

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
02.10.-06.10.2023 KW 40	Voll gut drauf	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
	Veggi Power	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
	Voll-trendig	Ferien		Ferien	Ferien	
	Voll-wertig	Ferien		Ferien	Ferien	Ferien
09.10.-13.10.2023 KW 41	Voll gut drauf	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
	Veggi Power	Ferien		Ferien	Ferien	
	Voll-trendig	Ferien		Ferien	Ferien	
	Voll-wertig	Ferien		Ferien	Ferien	
16.10.-20.10.2023 KW 42	Voll gut drauf	Seelachsfilet im Sesammantel gebraten, Wellenschnitt Pommes, Remoulade, Salatbar (c,g,i), frisches Obst	Heute kein Essen	Schweineschnitzel paniert <S>, Pommes frites, Soße "Balkan Art", Salatbar (c,g,j), Milchreis	Putenbratwurst, Stampfkartoffeln, Sauerkraut ohne Speck, Salatbar (c,g,i), Vanilla-Milchpudding	Heute kein Essen
	Veggi Power	Fit Pizza Margherita, Salatbar (c,g,i), frisches Obst		Raviolini Verdura mit Spinat und Karottenfüllung, Helle Cremesoße, Salatbar (c,g,i), Milchreis	Gemüsefrikadelle, Langkornreis, Asiatische Gemüesoße süß-sauer, Salatbar (c,g,i), Vanilla-Milchpudding	
	Voll-trendig	Chicken Nuggets, Wellenschnitt Pommes, Salatbar (c,g,i), frisches Obst		Gnocchi-Gemüse-Pfanne mit Tomaten, Zucchini, Paprika und Balkankäse <V>, Salatbar (c,g,i), Milchreis	Chicken Wings , gebackene Kartoffelspalten, Salsa-Soße, Salatbar (c,g,i), Vanilla-Milchpudding	
	Voll-wertig	Vollkorn Spiralnudeln, Bolognese aus Hähnchenfleisch <G>, Salatbar (c,g,i), frisches Obst		Gebratenes Hähnchenbrustfilet, Naturreis, Erbsen, Salatbar (c,g,i), Milchreis	Putengeschnetzeltes " Gyros Art ", Pita Brottaschen, Tzatziki, Salatbar (c,g,i), Vanilla-Milchpudding	
23.10.-27.10.2023 KW 43	Voll gut drauf	Pikante Hirtenrolle mit Kräuterfrischkäse gefüllt [S], Tomatenreis, Tzatziki, Salatbar (c,g,i), frisches Obst	Heute kein Essen	Hähnchenbrustfilet-Piccata, Paprikarahmsoße, Pommes Frites Twister, Salatbar (c,g,i), Joghurt Kirsche	Bratwurst vom Schwein <S>, Kartoffelpüree, Leipziger Allerlei, Salatbar (c,g,i), Schokopudding	Heute kein Essen

23.10.-27.10.2023 KW 43	Veggi Power	Milchreis <V>, Zimt & Zucker, Salatbar (c.g.j), frisches Obst		Vegetarischer Makkaroniauffauf <V>, Salatbar (c.g.j), Joghurt Kirsche	Penne-Nudeln, Tomatensoße "Italia" <V>, Salatbar (c.g.j), Schokopudding	
	Voll-trendig	Pulled Turkey Burger mit Cole Slaw und BBQ Soße in einem Buffalo Brötchen <G>, gebackene Kartoffelspalten, Salatbar (c.g.j), frisches Obst		Hähnchen-Döner, Pommes frites, Weißkohlsalat, Salatbar (c.g.j), Joghurt Kirsche	Fit Pizza Margherita, Salatbar (c.g.j), Schokopudding	
	Voll-wertig	Spätzle-Gemüsepfanne mit Karotten, Mais, Erbsen, Bohnen und Paprika <V>, Salatbar (c.g.j), frisches Obst		Bunte Naturreispfanne mit Gemüse <V>, Kräutersoße, Salatbar (c.g.j), Joghurt Kirsch	Hähnchenfleisch in Tomatensoße <G>, Vollkorn Fusilli, Salatbar (c.g.j), Schokopudding	

30.10.-03.11.2023 KW 44	Voll gut drauf	Geflügelbratwürstchen <G> mit Curry-Tomaten-Soße, Pommes frites, Beilagensalat, Eisbecher Erdbeer Vanille	Heute kein Essen	Feiertag	Seelachsfilet im Sesammantel gebraten, Langkornreis, Pfannengemüse" Mediterran", Senfsoße, Salatbar (c.g.j), Buttermilchdessert Heidelbeere	Heute kein Essen
	Veggi Power	Italienische Gemüse Lasagne <V>, Salatbar (c.g.j), Eisbecher Erdbeer Vanille		Feiertag	Blaubeerpfannkuchen <V>, Vanillesoße, Salatbar (c.g.j), Buttermilchdessert Heidelbeere	
	Voll-trendig	Hamburgerbrötchen mit Sesam mit Hähnchen-Brustfilet Knuspermantel, Tomatenketchup, Pommes frites, Salatbar (c.g.j), Eisbecher Erdbeer Vanille		Feiertag	Lahmacun <R>, Tzatziki, Krautsalat, Salatbar (c.g.j), Buttermilchdessert Heidelbeere	
	Voll-wertig	Alaska Seelachsfilet gefüllt mit Käse und Kräutern, Salzkartoffeln, Blumenkohlröschen, Remoulade, Salatbar (c.g.j), Eisbecher Erdbeer Vanille		Feiertag	"Moussaka" griechischer Kartoffelauffauf <V>, Salatbar (c.g.j), Buttermilchdessert Heidelbeere	

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