

IGS Osthofen und Wonnegauschule Monat März 2025

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
03.03.-07.03.2025 KW 10	Menü A	Kartoffel-Quark-Ecke <V> mit Erbsen in Rahm, Kartoffelpüree	Vegetarische Bolognese mit feinen Möhre, Sellerie und Lauch<V>, Spiralnudeln, Käse, Eisbergsalat	Kutter-Fischfrikadelle, leichte Senfsoße, Langkornreis, Rohkost Gurke	Hamburger vom Rind<R>, Tomatenketchup, Kartoffel Wedges, Salat, Gurkenschnitzel	
	Menü B	"Gemüse-Köttbullar" <V>, Cremesoße mit Gemüsestreifen Karotte, Lauch, Sellerie, Kartoffelpüree	Vegetarische Kartoffelsuppe <V>, Kaiserbrötchen	Reibekuchen "Hausfrauen Art" <V> dazu Apfelkompott, Rohkost Gurke, Quark-Joghurt Dip	Hamburger, Gemüsefrikadelle, Tomatenketchup, Kartoffel Wedges, Salat, Gurkenschnitzel	
	Menü C	Salatteller mit Kartoffel-Quark-Ecke <V>, Joghurt Dressing Sylter Art, Kaiserbrötchen	Salatteller mit geriebenem Gouda, French Dressing, Roggenvollkornbrot	Salatteller mit Mozzarella -Kugeln, Italienisches Dressing, Kaiserbrötchen	Salatteller mit, Kürbis Falafel <V>, Italien Dressing, Kaiserbrötchen	
	Dessert		Apfel	Vanilla-Milchpudding mit Schokosoße		
10.03.-14.03.2025 KW 11	Menü A	Vegetarische Linsensuppe <V>, Kaiserbrötchen	Hühnerfrikassee " Frühlings Art" mit Möhren, Erbsen und Blumenkohl <G>, Langkornreis, Eisbergsalat mit Joghurdressing	Seelachsfilet im Backteig <F>, Remoulade, Rahmspinat, Salzkartoffeln	Vollkorn-Spiralnudeln mit Tomatensoße, geriebenen Käse und Rohkost	
	Menü B	Tomaten-Nudelauf mit Käse überbacken <V>, Eisbergsalat mit Joghurdressing	Veggie Geschnetzeltes auf Erbsen- und Weizenbasis in heller Soße <V>, Langkornreis, Eisbergsalat mit Dressing	Eieromelette <V>, Rahmspinat, Salzkartoffeln	Blumenkohlröschen im Backteig <V> in Cremesoße à la Hollandaise, Kartoffelpüree, Rohkost	
	Menü C	Salatteller mit, Kichererbsen, Kidney Bohnen, Maiskörner, Italien Dressing, Kaiserbrötchen	Salatteller mit mit Ei <V>, Joghurt Dressing, Kaiserbrötchen	Salatteller mit, Gemüseuggets <V>, Joghurt Dressing, Kaiserbrötchen	Salatteller mit, Blumenkohlröschen im Backteig <V>, Italien Dressing, Kaiserbrötchen	
	Dessert		Obst	Apfel		
17.03.-21.03.2025 KW 12	Menü A	Fusilli auf Spinat-Käse-Soße, Hartkäse gerieben, Eisbergsalat mit Joghurdressing	Fischpfanne "Neptun" vom Alaska Seelachs mit Brokkoli, Möhren und Brokkoli in heller Soße <F>, Langkornreis	Fusilli, Rinderbolognese <R> und Rohkost Gurkentaler	Pizza-Schnitte "Margherita" <V>, Puten Salami	
	Menü B	Tomatencremesuppe <V>, Grießbrei mit Zimt und Zucker	Mexico Pfanne aus Kartoffelspalten mit Schale, Karotten, Mais, Erbsen, Brechbohnen und Paprika, Kräuterquark	Schupfnudeln, Ofengemüse aus Tomaten, Zucchini und Aubergine, Tomatensoße <V>, Hirtenkäse	Pizza-Schnitte "Margherita" <V>	
	Menü C	Salatteller mit, Kartoffel-Buchstaben, Italien Dressing, Baguette Brötchen	Hirtensalat mit Oliven, Italian Dressing, Fladenbrot	Salatteller mit, Gemüsefrikadelle <V>, Italien Dressing, Weizenbrötchen	Salat mit Thunfisch, Ei und French Dressing, Italien Dressing, Baguette Brötchen	
	Dessert	Butterkeks-Milchpudding	Birne			

24.03.-28.03.2025 KW 13	Menü A	Rote Linsen-Bolognese mit Karotten und Tomaten <V> auf Vollkorn Spiralnudeln, Rohkost Gurke	Gyros -Pfanne vom Hähnchen <G> und Tzaziki, Langkornreis, Bunter Salat	Paniertes Seelachsfilet <F>, Remoulade, Kartoffelsalat, Rohkost	Vegetarische Kartoffelsuppe <V>, Kaiserbrötchen	
	Menü B	Rösti Ecken, mit Tomate und Mozzarella überbacken, Kräuterquark	Kürbis Falafel <V>, Langkornreis, Tzaziki, bunter Salat	Veganes Knusperfilet mit Schwarzwurzeln, Jackfrucht und Blumenkohl <V>, Remoulade, Kartoffelsalat, Rohkost	Dinkel Fusilli mit Tomaten-Zucchini- Soße, Hartkäse gerieben, Eisbergsalat mit Joghurtdressing	
	Menü C	Salatteller mit, Rösti-Ecken, Italien Dressing, Baguette Brötchen	Salatteller mit, Kürbis Falafel <V>, Italien Dressing, Kaiserbrötchen	Salatteller mit, Polenta-Spinat-Tasche <V>, Joghurt Dressing Sylter Art, Kaiserbrötchen	Salatteller mit geriebenem Gouda, French Dressing, Mehrkornbrötchen	
	Dessert			Naturjoghurt mit Birnenkompott	Banane	

31.03.-04.04.2025 KW 14	Menü A	Penne Rigate mit Erbsen- Maisgemüse und Käsesoße	Hähnchenbruststreifen <G>, Paprikasoße, Gnocchi	Kartoffel- Spinatgratin mit Gouda überbacken, Eisbergsalat mit Joghurtdressing	Fischstäbchen <F>, Remoulade, Rahmspinat, Kartoffelpüree	
	Menü B	Apfelpfannkuchen <V>, Soße mit Vanillegeschmack, Rohkost Gurke	Gnocchi, Tomatensoße <V>, Hartkäse gerieben, Rohkost	Kartoffel-Möhreneintopf <V>, Kaiserbrötchen	Rührei, Rahmspinat, Kartoffelpüree	
	Menü C	Salatteller mit Kartoffel-Quark-Ecke <V>, Joghurt Dressing Sylter Art, Kaiserbrötchen	Hirtensalat aus Gurken, Tomaten, Paprika und roten Zwiebeln mit Oliven, Hirtenkäsewürfel, Italian Dressing, Fladenbrot	Salatteller mit mit Ei <V>, Joghurt Dressing, Kaiserbrötchen	Salatteller mit, Kichererbsen, Kidney Bohnen, Maiskörner, Italien Dressing, Kaiserbrötchen	
	Dessert		Apfel	Bananenjoghurt		

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