












## Speiseplan vom 19.11. – 23.11.2018

### Wilhelm-Hittorf-Gymnasium

	DGE-Menü		Menü A		Menü B		Menü C
Montag	Salatauswahl <sup>[2,8,9,G1,M,Sn]</sup>  Gemüsegulasch <sup>G1,M</sup> mit Paprika, Champignons, Möhren, Zwiebeln und Schnittlauch Naturreis  Frischobst <sup>O</sup>		Salatauswahl <sup>[2,8,9,G1,M,Sn]</sup>  Lasagne „Bolognese“ <sup>[4,5,G1,M,5]</sup> (mit Rinderhack)  Frischobst <sup>O</sup>				1 Brötchen <sup>G1</sup>  Salatbuffet <sup>[2,8,9,G1,M,Sn]</sup>  Frischobst <sup>O</sup>
Dienstag	Salatauswahl <sup>[2,8,9,G1,M,Sn]</sup> 1 Brötchen <sup>G1</sup>  Bauernsuppe <sup>S</sup> (mit <b>BIO</b> -Kartoffeln, Möhren, Zucchini, Sellerie und Lauch) <b>DGE</b> :vegetarisch <b>B2</b> : mit Geflügel- würstchen <sup>3,5,7</sup>  Westf. Pumpernickel- Speise <sup>[2,G1,G2,M]</sup> (Sahnepudding mit Schokolade und Pumpernickel)	 	Salatauswahl <sup>[2,8,9,G1,M,Sn]</sup> <b>BIO</b> -Dillkarotten <sup>[5,6]</sup>  Putenrostbratwurst <sup>3,7</sup> mit Balkansoße <sup>8,G1</sup> Reis  Westf. Pumpernickel- Speise <sup>[2,G1,G2,M]</sup> (Sahnepudding mit Schokolade und Pumpernickel)				1 Brötchen <sup>G1</sup>  Salatbuffet <sup>[2,8,9,G1,M,Sn]</sup>  Westf. Pumpernickel- Speise <sup>[2,G1,G2,M]</sup> (Sahnepudding mit Schokolade und Pumpernickel)
Mittwoch	Salatauswahl <sup>[2,8,9,G1,M,Sn]</sup>  Schweinefilet- geschnetzeltes „Westfälisch“ <sup>[4,9,G1,Sn]</sup> mit Spitzkohl und Möhren <b>BIO</b> -Kartoffeln <sup>[5,6]</sup>  Bananenquark <sup>M</sup>				Salatauswahl <sup>[2,8,9,G1,M,Sn]</sup>  Ravioli <sup>[E,G1,M]</sup> mit Spinat- Ricotta-Füllung mit Tomatensoße <sup>G1,M</sup>  Bananenquark <sup>M</sup>		1 Brötchen <sup>G1</sup>  Salatbuffet <sup>[2,8,9,G1,M,Sn]</sup>  Bananenquark <sup>M</sup>
Donnerstag	Salatauswahl <sup>[2,8,9,G1,M,Sn]</sup>  Hähnchennuggets <sup>[2,7,G1]</sup> mit Barbecuesoße <sup>8,G1</sup> Reis  Frischobst <sup>O</sup>				Salatauswahl <sup>[2,8,9,G1,M,Sn]</sup>  Süße Plinsen <sup>[E,G1,M]</sup> (gebackene Hefetaler) mit Apfel-Rosinen-Quark <sup>M</sup>  Frischobst <sup>O</sup>		1 Brötchen <sup>G1</sup>  Salatbuffet <sup>[2,8,9,G1,M,Sn]</sup>  Frischobst <sup>O</sup>
Freitag	Salatauswahl <sup>[2,8,9,G1,M,Sn]</sup>  Seelachsfilet <sup>[E,F,G1,M]</sup> (paniert) mit Senfsoße <sup>[8,G1,M,Sn]</sup> <b>BIO</b> -Kartoffeln <sup>[5,6]</sup>  Rote Grütze + Soße mit Vanillegeschmack <sup>[2,M]</sup>				Salatauswahl <sup>[2,8,9,G1,M,Sn]</sup>  Quinoa- Gemüse-Auflauf <sup>[5,6,M]</sup> (mit Quinoa, Blattspinat und Kürbis)  Rote Grütze + Soße mit Vanillegeschmack <sup>[2,M]</sup>		1 Brötchen <sup>G1</sup>  Salatbuffet <sup>[2,8,9,G1,M,Sn]</sup>  Rote Grütze + Soße mit Vanillegeschmack <sup>[2,M]</sup>

vollw = vollwertig, 2= Farbstoffe, 3= Konservierungsstoffe, 4 = Nitritpökelsalz, 5 = Antioxidationsmittel, 6 = geschwärzt, 7= Phosphat,  
8 = Süßungsmittel, E = Erdnuss, Ei = Ei, F = Fisch (nahezu grätenfrei), G = Glutenhaltiges Getreide, G1= Weizen, G2 = Roggen, G3 = Gerste, G4 = Grünkern,  
G5 = Hafer, G6 = Dinkel, K = Krebstiere, M = Milch/Laktose, N = Schalenfrüchte, N1 = Mandeln, N2 = Haselnüsse, N3 = Walnüsse, N4 = Cashewnüsse,  
S = Sellerie, Se = Sesam, Sj = Soja, Sn = Senf, Sw= geschwefelt, R = Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika, O = täglich und saisonal wechselnd

Da bei der Produktion alle 14 Hauptallergene verwendet werden, kann eine Kreuzkontamination nicht ausgeschlossen werden.



DGE-zertifizierte  
Menülinie

Wir wünschen Ihnen  
„Guten Appetit“



Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-012