Mensaverein der GSH e.V., Hülsbecker Straße 5, 42579 Heiligenhaus

Speiseplan KW 45- wir wünschen guten Appetit!

Mensaverein e.V.
Gesamtschule Heiligenhaus

Datum	Montag, 9. November 2026	Dienstag, 10. November 2026	Mittwoch, 11. November 2026	Donnerstag, 12. November 2026	Freitag, 13. November 2026
MENÜ	Vegetarisch	Vegetarisch	mit Fisch	mit Geflügel	mit Schwein
MENÜ A	Kürbis-Kokossuppe mit Brötchen	Penne mit Tomatensoße	Backfisch mit Kartoffegratin und Brokkoli	Bauernpfanne mit Drillingen (kleine Kartoffeln) und Bohnen	Frikandel und Pommes
	A:a	A:a	A:a, G,	A:a,	A:a, C,
MENÜ B	Vegetarisch	Vegetarisch	Vegetarisch	Vegetarisch	mit Geflügel
	Linseneintopf mit Brötchen	Penne mit Käsesoße	vegetarischer Backfisch mit Kartoffelgratin und Brokkoli	vegetarische Bauernpfanne mit Drillingen (kleine Kartoffeln) und Bohnen	Geflügelbratwurst mit Pommes
	A:a, I,	A:a, G,	A:a, G, F,		C,
	Obst oder Dessert und ein Tagessalat	Obst oder Dessert und ein Tagessalat	Obst oder Dessert und ein Tagessalat	Obst oder Dessert und ein Tagessalat	vegetarisches Schnitzel mit Pommes
					A:a, I,

Für den Frühstücks Kiosk können die Allergene in der Küche erfragt werden.

A.a Glutenhaltiges Getreide, A:a Weizen, A:b Roggen, A:c Gerste, A:d Hafer, A:e Dinkel, A:f Kamut, B: Krebstiere, C: Eier, D: Fisch, E: Erdnüsse, F: Sohjabohnen, G: Milch

H: Schalenfrüchte, H:a Mandeln, H:b Haselnüsse, H:c Walnüsse, H:d Cashewnüsse, H:e Pecanüsse, H:g Pistazien, H:h Macadamia

I: Selleri, J: Senf, K: Sesam, L: Schwefeldioxid / Sulfit, M: Lupine, N: Weichtiere,

Sonstige Fragen bei der Küchenleitung,

Änderungen vorbehalten!