



**KW 19: 06.05. – 10.05.2024**

**Gesamtschule Rodenkirchen**

	Menü 1	Menü 2	Pasta-Teller	Salat-Teller
<b>Montag</b>	<p>Gemüseschnitzel 1, 1a, 1e</p> <p>Kartoffelpüree 7, c</p> <p>Rahmspinat 1, 7</p> <p>73 kcal*</p>	<p>Thunfisch-Vollkorn-Pasta-Auflauf mit Bio-Tomaten  und Gouda überbacken 1, 4, 7</p> <p>Möhrensalat in Joghurt-Dressing 1, 3, 7</p> <p>120 kcal*</p>	<p>Pasta 1</p> <p>Tomatensauce 1</p> <p>Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10</p>	<p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p>
<b>Dienstag</b>	<p>Grüner Bohneneintopf mit Kartoffeln, Bio-Möhren , Gartenkräutern und Bio-Leinsamen </p> <p>eine Scheibe Vollkorntoast 1, 1a</p> <p>63 kcal*</p>	<p>Eine Geflügelbockwurst 7, 9</p> <p>Kartoffelpüree 7, c</p> <p>Erbsen in Rahm 1, 7</p> <p>97 kcal*</p>	<p>***</p>	<p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p>
<b>Mittwoch</b>	<p>Kleine Ofenkartoffeln (mit Schale) 10</p> <p>Curry-Dip 1, 3, 7</p> <p>Weißkohlsalat in Essig-Öl-Dressing 10</p> <p>100 kcal*</p>	<p>4 vegetarische Nuggets auf Reisbasis 1, 1a, 1c, h</p> <p>Nudelsalat mit Erbsen und Mais 1, 3, 7</p> <p><u>Kaltgericht</u></p> <p>156 kcal*</p>	<p>Pasta 1</p> <p>Käsesauce 1, 7</p> <p>Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10</p>	<p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p>
<b>Donnerstag</b>			<p>***</p>	<p>***</p>
<b>Freitag</b>	<p>Pasta 1</p> <p>Paprikaragout 1</p> <p>Maissalat in Joghurt-Dressing 1, 3, 7</p> <p>90 kcal*</p>	<p>3 süße Eierpfannkuchen 1, 1a, 3, 7</p> <p>Apfelmus "kalt" c</p> <p>157 kcal*</p>	<p>***</p>	<p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p>

**Jedes Menü beinhaltet einen Beilagensalat.**

= mit Rindfleisch	= vegetarisch
= mit Geflügelfleisch	= vegan
= mit Fisch	

Übersicht der Hauptallergene und Zusatzstoffe: siehe Extra-Aushang

kcal-Angaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Nährwerte **pro 100 g**. \*Die genannten Werte sind nur als Orientierungshilfe zu verstehen. Kurzfristige Änderungen des Speiseplans vorbehalten.