



**KW 22: 27.05. – 31.05.2024**

**Gesamtschule Rodenkirchen**

	Menü 1		Menü 2		Pasta-Teller	Salat-Teller
<b>Montag</b>	Kartoffelcremesuppe mit roten Linsen, Möhren, Sellerie, Lauch und Bio-Leinsamen  1, 7, 9 eine Scheibe Vollkorntoast 1, 1a	57 kcal*	Pasta 1 Paprikasauce 1 Brechbohnsensalat in Essig-Öl-Dressing 10	72 kcal*	Pasta 1 Käsesauce 1, 7 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
<b>Dienstag</b>	Eieromelette 3, 7 Salzkartoffeln Erbsen in Rahmsauce 1, 7	102 kcal*	Rindfleisch-Bolognese (Tomaten, Möhren, Sellerie, Lauch, Zwiebeln) 1, 9 Langkornreis	92 kcal*	***	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
<b>Mittwoch</b>	3 süße Eierpfannkuchen 1, 1a, 3, 7 Apfelmus "kalt" c	157 kcal*	Lachs-Lasagne mit Blattspinat und Gouda überbacken 1, 4, 7 Blattsalat Joghurt-Dressing 1, 3, 7	98 kcal*	Pasta 1 Paprika, Erbsen und Zwiebeln in Geflügelsauce 1, 12, a Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
<b>Donnerstag</b>	<p><b>FRONLEICHNAM</b></p>					
<b>Freitag</b>	Makkaroni 1 Tomatensauce 1 Blattsalat Essig-Öl-Dressing 10	91 kcal*	Mexikanisches Sojahack-Ragout mit Tomaten, Paprika, Mais und Kidneybohnen 1, 6 Vollkornreis Sauerrahm-Dip 1, 3, 7	108 kcal*	***	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages

**Jedes Menü beinhaltet einen Beilagensalat.**

Übersicht der Hauptallergene und Zusatzstoffe: siehe Extra-Aushang

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

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.