



KW 27: 01.07. – 05.07.2024

Gesamtschule Rodenkirchen

	Menü 1		Menü 2		Pasta-Teller	Salat-Teller
Montag	Veganer Erbseneintopf mit Bio-Kartoffelwürfeln , Möhren, Sellerie und Lauch 1, 9 eine Scheibe Vollkorntoast 1, 1a	67 kcal* 	Nudelgratin mit Mozzarella überbacken 1, 3, 7 Wachsbohnenalat in Joghurt-Dressing 1, 3, 7	120 kcal* 	Pasta 1 Curryrahmsauce mit Früchten 1, 7, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Dienstag	Eieromelette 3, 7 Salzkartoffeln Rahmspinat 1, 7	75 kcal* 	Pasta-Pfanne mit Tomaten, Paprika und Mais 1 Möhrensalat in Essig-Öl-Dressing 10	89 kcal* 	***	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Mittwoch	Gemüseschnitzel 1, 1a, 1d, 1e Langkornreis Mais in Rahmsauce 1, 7	129 kcal* 	4 Hähnchen-Nuggets 1, 1a, 9, h Kartoffelpüree 7, c Erbsen und Möhren "natur"	95 kcal* 	Pasta 1 Käsesauce 1, 7 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Donnerstag	Spaghetti 1 Kokossauce mit Zucchini, Paprika und Möhren 1, 7 Blattsalat mit Möhrenstiften und Bio-Sonnenblumenkernen Essig-Öl-Dressing 10	103 kcal* 	Mediterranes Gemüseragout mit Bio-Zucchini , Paprika, Zwiebeln und Lachs 1, 4 Langkornreis	93 kcal* 	Pasta 1 Süß-saure Sauce mit Auberginen, Möhren, Paprika und Zwiebeln 1, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Freitag	3 süße Eierpfannkuchen 1, 1a, 3, 7 Rhabarberkompott "kalt"	150 kcal* 	Vollkorn-Pasta 1 Tomatensauce 1 Gurkensalat Joghurt-Dressing 1, 3, 7	98 kcal* 	***	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages

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. "natur" = naturbelassenes Gemüse, in seinem natürlichen Zustand belassen