





















KW 23: 03.06. – 07.06.2024

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 Wachsbohnsalat 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* 		Mediterranes Gemüseragout mit Bio-Zucchini  , Paprika, Zwiebeln und Lachs 1, 4 Langkornreis 93 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 Weiße Sauce mit Erbsen 1, 7 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Donnerstag	Kartoffel-Pfanne mit Paprika, Mais, Tomaten, Zwiebeln und Bio-Sonnenblumenkernen  Tomaten-Chutney "kalt" 1 Blattsalat Essig-Öl-Dressing 10 66 kcal* 		Spaghetti 1 Kokossauce mit Zucchini, Paprika und Möhren 1, 7 111 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.

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