





















**KW 24: 10.06. – 14.06.2024**

**Gesamtschule Rodenkirchen**

	Menü 1	Menü 2	Pasta-Teller	Salat-Teller
<b>Montag</b>	<p>Kartoffelgratin mit Gouda überbacken 1, 3, 7</p> <p>Romanbohnen "natur"</p> <p>149 kcal*</p> 	<p>Vegetarische Ravioli mit Spinat-Käse-Füllung in Tomatensauce 1, 1a, 7</p> <p>Fingermöhren "natur"</p> <p>86 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>Vegane Linsen-Bolognese mit Bio-Tomaten , roten und braunen Linsen, Möhren, Sellerie, Lauch und Leinsamen 1, 9</p> <p>Pasta 1</p> <p>100 kcal*</p> 	<p>Rindfleisch-Bolognese mit Bio-Tomaten , Möhren, Sellerie, Lauch und Zwiebeln 1, 9</p> <p>Vollkornreis</p> <p>92 kcal*</p> 	<p>***</p>	<p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p>
<b>Mittwoch</b>	<p>3 vegetarische Fischstäbchen auf Reisbasis 1, 1a</p> <p>Kartoffelpüree 7, c</p> <p>Rahmspinat 1, 7</p> <p>64 kcal*</p> 	<p>Seelachs im Backteig 1, 1a, 4</p> <p>Kräutersauce 1, 7</p> <p>Langkornreis</p> <p>Blattsalat</p> <p>Essig-Öl-Dressing 10</p> <p>99 kcal*</p> 	<p>Pasta 1</p> <p>Karottencremesauce 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>Milchreis 7</p> <p>Kirschkompott "kalt"</p> <p>92 kcal*</p> 	<p>Veganer Linseneintopf mit Bio-Kartoffelwürfeln , Möhren, Sellerie und Lauch 1, 9</p> <p>eine Scheibe Mehrkornbrot 1, 1a, 1b, 1c, 1e, 11</p> <p>66 kcal*</p> 	<p>Pasta 1</p> <p>Paprikarahmsauce 1, 7</p> <p>Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10</p>	<p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p>
<b>Freitag</b>	<p>Vollkorn-Pasta 1</p> <p>Käsesauce 1, 7</p> <p>Blattsalat</p> <p>Essig-Öl-Dressing 10</p> <p>103 kcal*</p> 	<p>Kleine Ofenkartoffeln (mit Schale) 10</p> <p>Tzaziki 1, 3, 7</p> <p>Möhrensalat in Essig-Öl-Dressing 10</p> <p>114 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. "natur" = naturbelassenes Gemüse, in seinem natürlichen Zustand belassen