



KW 20: 13.05. – 17.05.2024

Gesamtschule Rodenkirchen

	Menü 1	Menü 2	Pasta-Teller	Salat-Teller
Montag	Schwenkkartoffeln mit Rosmarin 10 Tomatenragout 1 Erbsen "natur" 86 kcal* 	Veganer Linseneintopf mit Bio-Kartoffelwürfeln , Möhren, Sellerie und Lauch 1, 9 eine Scheibe Vollkorntoast 1, 1a 65 kcal* 	Pasta 1 Karottencremesauce 1, 7 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Dienstag	Vegane Bolognese mit Soja-Hack, roten Linsen, Bio-Tomaten , Möhren, Sellerie und Lauch 1, 6, 9 Vollkorn-Pasta 1 101 kcal* 	Kartoffelgratin mit Gouda überbacken 1, 3, 7 Fingermöhren "natur" 98 kcal* 	***	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Mittwoch	3 vegetarische Fischstäbchen auf Reisbasis 1, 1a Kartoffelpüree 7, c Rahmspinat 1, 7 76 kcal* 	Spirelli 1 Käsesauce 1, 7 Blattsalat Joghurt-Dressing 1, 3, 7 99 kcal* 	Pasta 1 Paprikasauce 1 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Donnerstag	Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karottenscheiben) in weißer Sauce mit Petersilie und Bio-Sonnenblumenkernen 1, 7 Salzkartoffeln 68 kcal* 	Hähnchenbrust "natur" in Bratensauce 1, 12, a Langkornreis Grüne Bohnen "natur" 81 kcal* 	Pasta 1 Kokossauce 1, 7 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Freitag	Pasta 1 Bio-Tomaten - Pesto "kalt" 7 Blattsalat Essig-Öl-Dressing 10 133 kcal* 	Blattspinat mit Lachs in Rahmsauce 1, 4, 7 Salzkartoffeln 79 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.