



**KW 25: 17.06. – 21.06.2024**

**Gesamtschule Rodenkirchen**

	Menü 1	Menü 2	Pasta-Teller	Salat-Teller
<b>Montag</b>	Bio-Zucchini  - Tomaten-Ragout 1  Pasta 1  Wachsbohnenalat in Essig-Öl-Dressing 10  72 kcal* 	Mexikanisches Soja- Hack-Ragout mit Tomaten, Paprika, Mais und Kidneybohnen 1, 1c, 6  Vollkornreis  Schnittlauch-Dip 1, 3, 7  130 kcal* 	Pasta 1  Preiselbeerrahmsauce 1, 7  Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller  Topping des Tages
<b>Dienstag</b>	Tomaten-Linsen-Sauce mit roten und braunen Linsen 1  Salzkartoffeln  Bio-Grüne Bohnen "natur"  83 kcal* 	Lachs-Lasagne mit Bio-Blattspinat und Gouda überbacken 1, 4, 7  Möhrensalat in Joghurt-Dressing 1, 3, 7  114 kcal* 	***	Bunter gemischter Salatteller  Topping des Tages
<b>Mittwoch</b>	4 vegane Nuggets auf Reisbasis 1, 1a, 1c, h  Langkornreis  süß-saure Sauce "kalt" 1, 10  Blattsalat Essig-Öl-Dressing 10  117 kcal* 	Hähnchenbrust "natur" in Bratensauce 1, 12, a  Kartoffelpüree 7, c  Fingermöhren "natur"  62 kcal* 	Pasta 1  Spinatrahmsauce 1, 7  Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller  Topping des Tages
<b>Donnerstag</b>	Tomatencremesuppe mit Bio-Tomaten , Reismudel-Einlage und Bio-Leinsamen 1, 1a, 3, 7  eine Scheibe Vollkorntoast 1, 1a  52 kcal* 	3 süße Eierpfannkuchen 1, 1a, 3, 7  Rote Grütze "kalt"  148 kcal* 	Pasta 1  Tomatencremesauce 1, 7  Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller  Topping des Tages
<b>Freitag</b>	Pasta 1  Paprikasauce 1  Blattsalat Joghurt-Dressing 1, 3, 7  101 kcal* 	Eier-Spätzle 1, 3  Käsesauce 1, 7  Erbsen "natur"  78 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