



**KW 21: 20.05. – 24.05.2024**

**Gesamtschule Rodenkirchen**

	Menü 1	Menü 2	Pasta-Teller	Salat-Teller
Montag	Frohe Pfingsten	***	***	***
Dienstag	***		***	***
Mittwoch	Pasta 1 Paprika, rote Linsen, Mais und Bio-Möhren in Tomatensauce 1 114 kcal*	Seelachs im Backteig 1, 1a, 4 Kartoffelpüree 7, c Erbsen "natur" 93 kcal*	Pasta 1 Erbsen in Rahmsauce 1, 7 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Donnerstag	Kleine Ofenkartoffeln (mit Schale) 10 Spargelsauce 1, 7 Blattsalat Essig-Öl-Dressing 10 63 kcal*	"Chili sin carne" mit Soja-Hack, Mais, Kidneybohnen, Tomaten und Bio-Zwiebeln  1, 6, 10 Vollkornreis 90 kcal*	Pasta 1 Tomatensauce 1 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Freitag	Nudelgratin mit Tomaten und Gouda überbacken 1, 3, 7 Grüne Bohnen "natur" 117 kcal*	Milchreis 7 Kirschkompott "kalt" 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.