



KW 26: 24.06. – 28.06.2024

Gesamtschule Rodenkirchen

	Menü 1	Menü 2	Pasta-Teller	Salat-Teller
Montag	Pasta 1 Bio-Tomaten - Pesto "kalt" 7 Romanobohnen "natur"	"Chili sin carne" mit Soja-Hack, Mais, Kidneybohnen, Tomaten und Bio-Zwiebeln 1, 1c, 6, 10 Vollkornreis	Pasta 1 Erbsen und Möhren in weißer Sauce 1, 7 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Dienstag	Vegane Soja-Bolognese mit Soja-Hack, roten Linsen, Bio-Tomaten , Möhren, Sellerie und Lauch 1, 1c, 6, 9 Vollkornreis	Kartoffel-Brokkoli-Cremesuppe 1, 7 eine Scheibe Mehrkornbrot 1, 1a, 1b, 1c, 1e, 11 Möhrensalat in Essig-Öl-Dressing 10	***	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Mittwoch	Karotten-Mix aus gelben und orangenen Möhrenscheiben in Béchamel-Sauce 1, 3, 7 Salzkartoffeln Blattsalat Essig-Öl-Dressing 10	Geflügelfrikadelle in Bratensauce 1, 1a, 3, 9, 10, 12, a Pasta 1 Bio-Brechbohnen "natur"	Pasta 1 Käsesauce 1, 7 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Donnerstag	Grießbrei 1, 7 Kirschkompott "kalt"	Schwenkkartoffeln 10 Paprika-Dip 1, 3, 7 Weißkohlsalat in Joghurt-Dressing 1, 3, 7	Pasta 1 Tomatenragout 1 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Freitag	Kartoffelgratin mit Mozzarella überbacken 1, 3, 7 Blattsalat mit Möhrenstiften, Mais und Bio-Sonnenblumenkernen Joghurt-Dressing 1, 3, 7	Seelachs in Backteig 1, 1a, 4 Kartoffelpüree 7, c Erbsen in Rahm 1, 7	***	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. "natur" = naturbelassenes Gemüse, in seinem natürlichen Zustand belassen