



KW 36: 04.09. – 08.09.2023

Gesamtschule Rodenkirchen

	Menü 1	Menü 2	Pasta-Teller	Salat-Teller
Montag	Langkornreis Bohnen in Rahmsauce 1, 7 Möhrensalat in Joghurt-Dressing 1, 3, 7 82 kcal*	Vegane Bolognese mit Tomaten, roten und braunen Linsen, Möhren, Sellerie und Lauch 1, 9, 10 Vollkorn-Pasta 1 123 kcal*	Pasta 1 Sauce 1, 3, 4, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Dienstag	Bio-Kartoffel - Cremesuppe mit Möhren, Sellerie, Lauch und Leinsamen 1, 7, 9 eine Scheibe Mehrkornbrot 1, 1a, 1b, 1c, 1e, 11 63 kcal*	Seelachs im Backteig 1, 1a, 4 Remoulade 1, 3, 7 Langkornreis Erbsen "natur" 217 kcal*	***	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Mittwoch	Pasta 1 Tomatensauce 1 Blattsalat Joghurt-Dressing 1, 3, 7 99 kcal*	Hähnchenbrust in Kokossauce mit Paprika 1, 7, 10 Langkornreis 104 kcal*	Pasta 1 Sauce 1, 3, 4, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Donnerstag	Soja-Hack, Tomaten, Bio-Zucchini und Kidneybohnen in Basilikumsauce 1, 6 Vollkorn-Pasta 1 101 kcal*	Gebackene Ofenkartoffeln 1, 10 Tomaten-Dip 1, 3, 7 Blattsalat Essig-Öl-Dressing 10 106 kcal*	Pasta 1 Sauce 1, 3, 4, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Freitag	Gemüseschnitzel 1, 1a, 1e Kartoffelpüree 7 Rahmspinat 1, 7 73 kcal*	Milchreis 7 Rote Grütze "kalt" 78 kcal*	***	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages

Jedes Menü beinhaltet einen Beilagensalat.

Übersicht der 14 Haupt-Allergene: 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.