



KW 37: 11.09. – 15.09.2023

Gesamtschule Rodenkirchen

	Menü 1	Menü 2	Pasta-Teller	Salat-Teller
Montag	<p>Türkische Bohnensuppe mit weißen Bohnen und Bio-Tomaten 1, 7</p> <p>Fladenbrot 1, 1a, 11</p> <p>56 kcal* </p>	<p>Kohlrabi in weißer Sauce mit Petersilie 1, 7</p> <p>Rosmarinkartoffeln aus dem Ofen 10</p> <p>Möhrensalat in Essig-Öl-Dressing 10</p> <p>71 kcal* </p>	<p>Pasta 1</p> <p>Sauce 1, 3, 4, 7, 9, 10</p> <p>Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10</p>	<p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p>
Dienstag	<p>Vollkorn-Pasta 1</p> <p>Tomatenpesto "kalt" 7</p> <p>Blattsalat</p> <p>Joghurt-Dressing 1, 3, 7</p> <p>142 kcal* </p>	<p>Kartoffel-Lachs-Auflauf mit Gouda überbacken 1, 4, 7</p> <p>Erbsen "natur"</p> <p>78 kcal* </p>	<p>***</p>	<p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p>
Mittwoch	<p>3 süße Eierpfannkuchen 1, 1a, 3, 7</p> <p>Apfelmus "kalt"</p> <p>153 kcal* </p>	<p>Mexikanisches Soja-Ragout mit Tomaten, Paprika, Mais und Kidneybohnen 1, 6</p> <p>Langkornreis</p> <p>Sauerrahm-Dip 1, 3, 7</p> <p>122 kcal* </p>	<p>Pasta 1</p> <p>Sauce 1, 3, 4, 7, 9, 10</p> <p>Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10</p>	<p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p>
Donnerstag	<p>Asia-Nudeln mit Erbsen, Bio-Mais , Möhrestiften und Sesam 1, 10, 11</p> <p>süß-saure Sauce "kalt" 1, 10</p> <p>163 kcal* </p>	<p>Paniertes Hähnchenschnitzel 1, 1a, 1c, 3</p> <p>Paprikarahmsauce 1, 7</p> <p>Kartoffeln</p> <p>121 kcal* </p>	<p>Pasta 1</p> <p>Sauce 1, 3, 4, 7, 9, 10</p> <p>Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10</p>	<p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p>
Freitag	<p>Gemüseschnitzel 1, 1a, 1e</p> <p>Vegetarische Bratensauce 1</p> <p>Kartoffelpüree 7</p> <p>Rotkohl-Apfel-Salat in Essig-Öl-Dressing 10</p> <p>69 kcal* </p>	<p>Vollkorn-Pasta 1</p> <p>Spinatsauce 1, 7</p> <p>Geriebener Hartkäse (zum selbst Bestreuen) 7</p> <p>112 kcal* </p>	<p>***</p>	<p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p>

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.