



KW 38: 18.09. – 22.09.2023

Gesamtschule Rodenkirchen

	Menü 1		Menü 2		Pasta-Teller	Salat-Teller
Montag	Roter Bohneneintopf mit Mais, Paprika, Tomaten und Kartoffelwürfeln 1 eine Scheibe Mehrkornbrot 1, 1a, 1b, 1e, 1c, 1e, 11	51 kcal* 	Vegetarische Ravioli mit Spinat-Käse-Füllung in Rahmsauce 1, 1a, 7 Erbsen "natur"	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	Penne 1 Bio-Zucchini - Ragout mit Thymian 1, 7	88 kcal* 	Moussaka mit Kartoffeln, Auberginen, Paprika, Zwiebeln und Hartkäse überbacken 1, 7 Bio-Tomaten -Dip 1, 3, 7	101 kcal* 	***	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Mittwoch	Blumenkohlcurry mit roten Linsen, Bio-Kartoffelwürfeln und Leinsamen 1, 7 Vollkornreis	84 kcal* 	Seelachs im Backteig 1, 1a, 4 Rahmkartoffeln 1, 7 Blattsalat Essig-Öl-Dressing 10	82 kcal* 	Pasta 1 Sauce 1, 3, 4, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Donnerstag	Kartoffel-Sauerkraut-Auflauf mit Gouda überbacken 1, 3, 7 Blattsalat Joghurt-Dressing 1, 3, 7	60 kcal* 	Hähnchenbrust "natur" in Bratensauce 1 Langkornreis Bio-Brechbohnen "natur"	81 kcal* 	Pasta 1 Sauce 1, 3, 4, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Freitag	Kartoffel-Gemüse-Rösti 1, 1a, 3, c Langkornreis Gemüse-Dip (Möhren, Gurken, Mais) 1, 3, 7	122 kcal* 	Kartoffel-Bio-Brokkoli - Cremesuppe mit gerösteten Sonnenblumenkernen 1, 7 eine Scheibe Vollkorntoast 1, 1a	55 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.