



KW 34: 21.08. – 25.08.2023

Gesamtschule Rodenkirchen

	Menü 1	Menü 2	Pasta-Teller	Salat-Teller
Montag	Gemüse (Auberginen, Möhren, Bio-Paprika und Zwiebeln) mit Sesam in süß-saurer Sauce 1, 10, 11 Langkornreis 87 kcal* 	Kleine Ofenkartoffeln (mit Schale) 10 Paprika-Dip 1, 3, 7 Möhrensalat in Joghurt-Dressing 1, 3, 7 132 kcal* 	Pasta 1 Sauce 1, 3, 4, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Dienstag	Pasta 1 Spinatsauce 1, 7 Geriebener Hartkäse (zum selbst Bestreuen) 7 114 kcal* 	Lachs-Gemüse-Sauce mit Brokkoli, Erbsen und Bio-Karotten 1, 4, 7 Vollkornreis 98 kcal* 	***	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Mittwoch	Grüner Bohneneintopf mit Kartoffeln und Bio-Möhren eine Scheibe Vollkorntoast 1, 1a 60 kcal* 	4 Geflügelbällchen in Tomatensauce 1, 1a, 3, 7, c Pasta 1 Blattsalat Essig-Öl-Dressing 10 109 kcal* 	Pasta 1 Sauce 1, 3, 4, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Donnerstag	Nudelgratin mit Mozzarella überbacken 1, 3, 7 Blattsalat Essig-Öl-Dressing 10 103 kcal* 	Linsen-Curry mit Bio-Kartoffelwürfeln und Möhren 1, 7, 10 Langkornreis 123 kcal* 	Pasta 1 Sauce 1, 3, 4, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Freitag	Gemüse-Frikadelle 1, 1a, 1e Kartoffeln Möhren in Rahm 1, 7 100 kcal* 	3 süße Eierpfannkuchen 1, 1a, 3, 7 Kirschkompott "kalt" 153 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.