



KW 39: 25.09. – 29.09.2023

Gesamtschule Rodenkirchen

	Menü 1	Menü 2	Pasta-Teller	Salat-Teller
Montag	<p>Vegane Erbsensuppe mit Bio-Kartoffelwürfeln , Möhren, Sellerie, Lauch und Leinsamen 1, 9</p> <p>eine Scheibe Vollkorntoast 1, 1a</p> <p>68 kcal* </p>	<p>Vollkorn-Pasta 1</p> <p>Bio-Tomaten -sauce 1</p> <p>Wachbohnsalat in Essig-Öl-Dressing 10</p> <p>94 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>Gemüsefrikadelle 1, 1a, 1e, 3</p> <p>Rahmwirsing 1, 7</p> <p>Kartoffeln</p> <p>134 kcal* </p>	<p>Thunfisch-Pasta-Auflauf mit Tomaten und Gouda überbacken 1, 4, 7</p> <p>135 kcal* </p>	<p>***</p>	<p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p>
Mittwoch	<p>Vegane Bolognese mit Tomaten, roten und braunen Linsen, Möhren, Sellerie und Lauch 1, 9, 10</p> <p>Spiralnudeln 1</p> <p>100 kcal* </p>	<p>Schwenkkartoffeln 10</p> <p>Tzaziki 1, 3, 7</p> <p>Weißkohlsalat in Essig-Öl-Dressing 10</p> <p>96 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>Milchreis 7</p> <p>Kirschkompott "kalt"</p> <p>78 kcal* </p>	<p>Möhren-Kokos-Curry mit roten Linsen und Bio-Zwiebeln 1, 7, 10</p> <p>Langkornreis</p> <p>102 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>Nudelgratin mit Mozzarella überbacken 1, 3, 7</p> <p>Blattsalat Joghurt-Dressing 1, 3, 7</p> <p>121 kcal* </p>	<p>Rinderfrikadelle in Bratensauce 1, 1a, 3, 7, 9, 10</p> <p>Kartoffel-Möhren-Stampf 7</p> <p>72 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.