











Speiseplan KW 5

Reichenbach-Gymnasium, Ennepetal

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	26.01.2026	27.01.2026	28.01.2026	29.01.2026	30.01.2026
Salatbar	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	
Menü I vegetarisch	Spätzle-Gemüsepfanne 329.8kcal ; 1386.8kJ	Bunter Gemüseeintopf mit einem Brötchen 315.8kcal ; 1329.9kJ	Vegetarische Snackbällchen mit Tomatensoße und Reis 387.8kcal ; 1628.8kJ	Frühlingsrolle mit Sweet Chili Sauce und Reis 488.5kcal ; 2060kJ	Mensa geschlossen
Allergene	A1,G 	A1,L 	A1,A5,F,G 	A1,C,F 	
Menü II Fleisch & Fisch	Chicken Wings mit frittierten Kartoffelecken 582kcal ; 2440kJ	Grünkohl mit Bratkartoffeln und Kasseler 808.6kcal ; 2685kJ	Lasagne Bolognese mit Käse überbacken 448.8kcal ; 1772.1kJ	Cevapcici "Ljubljana" mit Ajvar und Reis 990.6kcal ; 4159.2kJ	
Allergene	A1,L 	G,0,1,2,3,8	A1,F,G,L 	C,F	
Menü 3 Pasta & Pizza	MSC Mediterraner Grillfisch mit Dill - Sahnesoße und Kartoffelpüree 271.6kcal ; 1136.34kJ	MSC Thunfisch in Tomaten - Sahnesoße mit Spaghetti 629.46kcal ; 2651.33kJ	Gemüsenukeln mit Putenstreifen in Asia Sauce 430.06kcal ; 1806.44kJ	Bandnudeln mit Rahmsauce und knackige Gemüse 316kcal ; 1334kJ	
Allergene	A1,D,G,15 	A1,D,G,12 	A1,F,N,2 	A1,C,G 	
Dessert	Tagesdessert	Tagesdessert	Tagesdessert	Tagesdessert	
Allergene	A1,C,G,H1,H2	A1,C,G,H1,H2	A1,C,G,H1,H2	A1,C,G,H1,H2	