



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 VEGGIE | A1,L VEGGIE | A1,A5,F,G VEGGIE | A1,C,F VEGGIE | |
| 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,O,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 | Gemüsenudeln mit Putenstreifen in Asia Sauce 430.06kcal ; 1806.44kJ | Bandnudeln mit Rahmsoße und knackige Gemüse 316kcal ; 1334kJ | |
| Allergene | A1,D,G,15 | A1,D,G,12 | A1,F,N,2 | A1,C,G VEGGIE | |
| 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 | |