

Speiseplan KW 11

Reichenbach-Gymnasium, Ennepetal

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	09.03.2026	10.03.2026	11.03.2026	12.03.2026	13.03.2026
Salatbar	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	
Menü I vegetarisch	Karoffelrösti mit bunten Gemüse in Sahnesoße mit Käse überbacken 568.22kcal ; 2374.63kJ	Bunter Gemüseeintopf mit einem Brötchen 315.8kcal ; 1329.9kJ	Vegetarische Tortellini in Käsesauce 620.2kcal ; 2612.1kJ	Gemüsefrikadelle mit Sauce, Gemüsebeilage und Kartoffeln 321.7kcal ; 1354.22kJ	Mensa geschlossen
Allergene	A1,G,1,15 	A1,L 	A1,C,G,2,12 	A1,C,O,3 	
Menü II Fleisch & Fisch	Schwedische Köttbullar (Rinderhackfleischklößchen) in Preiselbeer-Rahmsoße, Langkornreis und Erbsen	Putenschnitzel in Rahmsauce mit Kaisergemüse und Kartoffelpüree 386.66kcal ; 1622.6kJ	Hackbraten vom Schwein mit Broccoligemüse und Petersilien-Kartoffeln 528.98kcal ; 2231.86kJ	Fischnuggets mit Remoulade und Pommes Frites 1180.5kcal ; 4957.1kJ	
Allergene	A1,C,G,L 	A1,G,15 	A1,C,G,L,3,7,15 	A1,C,D,G,M,2,15,16,12 	
Menü 3 Pasta & Pizza	Dampfnudeln mit Vanillesauce 677.8kcal ; 2844.8kJ	Schinken Nudeln (Geflügel) mit Käsesoße 489kcal ; 2054.5kJ	Rindergulasch mit Nudeln 420.8kcal ; 1746.4kJ	Bami Goreng (Indonesisches Nudelgericht mit Hähnchenfleisch) 222.5kcal ; 935kJ	
Allergene	A1,C,G 	A1,C,G 	A1,C,L 	A1,C,F  	
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	