

Speiseplan KW 12

Reichenbach-Gymnasium, Ennepetal

	Montag 16.03.2026	Dienstag 17.03.2026	Mittwoch 18.03.2026	Donnerstag 19.03.2026	Freitag 20.03.2026
Salatbar	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	
Menü I vegetarisch	Omas Erbseneintopf 289.44kcal ; 1221.42kJ	Gemüseschnitzel mit Tomatensauce und Reis 608.65kcal ; 2572.6kJ	Basilikum - Pesto mit Nudeln und Reibekäse 390.88kcal ; 1645.34kJ	Apfelküchle im Backteig mit Vanillesauce 589kcal ; 2470kJ	Mensa geschlossen
Allergene	A1,A2,A3,A4,F,G,N,12 	A1,A4,L 	A1,C,G,2,15 	A1,C,G 	
Menü II Fleisch & Fisch	Nürnberger Würstchen mit Sauerkraut und Kartoffelpüree 586.14kcal ; 2439.46kJ	Hühnerfrikassee mit Reis 396.5kcal ; 1679.7kJ	Hot Dog mit Röstzwiebeln und Gurke mit Country Wedges 1030.26kcal ; 4308.6kJ	Chili con Carne mit einem hausgebackenem Brötchen 355.8kcal ; 1499.9kJ	
Allergene	G,3,15 	G  	A1,L,M,2,3,8,12 	A1 	
Menü 3 Pasta & Pizza	Penne al Pomodoro (Nudeln an fruchtiger Tomatensoße) 399.4kcal ; 1669.25kJ	Bandnudeln mit Lachs-Sahnesauce 830kcal ; 3432kJ	Gemüselasagne mit Béchamelsoße und Käse gratiniert 405.9kcal ; 1699.5kJ	Allgäuer Käsespätzle mit Röstzwiebeln 606kcal ; 2541kJ	
Allergene	A1,G,L,15 	A1,C,D,G 	A1,G,L 	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	