

Speiseplan KW 16

Reichenbach-Gymnasium, Ennepetal

	Montag 13.04.2026	Dienstag 14.04.2026	Mittwoch 15.04.2026	Donnerstag 16.04.2026	Freitag 17.04.2026
Salatbar	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	
Menü I vegetarisch	Gemüseaultaschen in Tomatensauce 326.8kcal ; 1380.5kJ	Gemüsefrikadelle mit Sauce, Gemüsebeilage und Kartoffeln 321.7kcal ; 1354.22kJ	Polentaschnitte mit Spinatfüllung dazu Tomatensauce und Gemüse 275.73kcal ; 1156.4kJ	Möhreneintopf mit einem Brötchen 268.8kcal ; 1135.4kJ	Mensa geschlossen
Allergene	A1,C,L 	A1,C,O,3 	A1,G,L,12  	A1 	
Menü II Fleisch & Fisch	Paniertes Fischfilet mit Kartoffelgratin 456.5kcal ; 1909.5kJ	Hähnchenschnitzel, paniert, mit Mischgemüse und Kroketten 428.8kcal ; 1803.25kJ	Rinderfrikadelle mit Bratensoße , Apfelrotkohl und Salzkartoffeln 448.3kcal ; 1873.3kJ	Königsberger Klöpse mit Salzkartoffeln und Rote Beete 1285.28kcal ; 5347.72kJ	
Allergene	A1,D,G 	A1,G,12 	A1,C 	A1,C,G,M,1 	
Menü 3 Pasta & Pizza	Spaghetti mit Rinderbolognese 601.6kcal ; 2534.1kJ	"Nasi Goreng" Asiatisches Reisgericht mit Hähnchenbrustfilet dazu Sweet Chili Sauce 492.5kcal ; 2086.6kJ	Nudelauflauf mit Hähnchenstreifen 653.2kcal ; 2752kJ	Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce mit Nudeln 1054.9kcal ; 4450.2kJ	
Allergene	A1,G,L,15 	A1,F,L,1,12 	A1,C,G,15 	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	