













Reichenbach-Gymnasium, Ennepetal

SPEISEPLAN KW 2

	Montag 09.01.2023	Dienstag 10.01.2023	Mittwoch 11.01.2023	Donnerstag 12.01.2023	Freitag 13.01.2023
Salatbar	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping
Menü 1 vegetarisch	Twister Kartoffeln mit Ketchup, Mayo und Salat A1,C,L,M 871.5kcal; 3630.5kJ	Ofenkartoffel mit Dip G 15  324.34kcal; 1391.74kJ	Germknödel mit Kirschfüllung mit Vanillesauce A1,C,G 2666.25kcal; 11266.25kJ	Omas Erbseneintopf mit Brötchen A1,A2,A3,A4,F,G,L,N  464.3kcal; 1944kJ	Gebackene Champignons mit Aioli und Stangenbrot A1,C,M  1173kcal; 4838.35kJ
Menü 2 Fleisch & Fisch	Paniertes Fischfilet mit hausgemachter Tomatensauce und Salzkartoffeln A1,D 533.5kcal; 2235.1kJ	Paniertes Schnitzel mit Champignonsauce "Jäger Art" und Country Wedges A1,G,L,O 2,3,8,5  ;	Indisches Curryhuhn mit Grillgemüse mit Butterreis G  700.26kcal; 2930.34kJ	Rindergulasch mit Nudeln A1,C,L  420.8kcal; 1746.4kJ	Heringstopf "Hausfrauen Art" mit Kartoffeln C,D,G,L,M 16  753.5kcal; 3243.5kJ
Menü 3 Pasta & Pizza	Spaghetti mit Rinderbolognese A1,G,L 15  601.6kcal; 2534.1kJ	Ravioli mit Fleischfüllung und Tomatensauce A1,C,G,L  368.2kcal; 1549.3kJ	Pizza Margherita A1,G,L 15  Leichte zisid 540.6kcal; 2259.9kJ	Canneloni mit Spinat-Ricottafüllung an Tomatensauce A1,C,G  419.3kcal; 1772.26kJ	Süß-Saures Wokgemüse mit Zarte Hähnchenbrustfiletstreifen und gebratene Mie- Nudeln A1,C,F 2  925.3kcal; 3908.1kJ
Dessert	Dessert A1,C,G,H1,H2	Dessert A1,C,G,H1,H2	Dessert A1,C,G,H1,H2	Dessert A1,C,G,H1,H2	Dessert A1,C,G,H1,H2