















Reichenbach-Gymnasium, Ennepetal

SPEISEPLAN KW 2

	Montag 08.01.2024	Dienstag 09.01.2024	Mittwoch 10.01.2024	Donnerstag 11.01.2024	Freitag 12.01.2024
Salatbar	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping
Menü 1 vegetarisch	Frühlingsrolle mit Sweet Chili Sauce und Reis A1,C,F  488.5kcal; 2060kJ	Überbackenen Gemüßespieß mit Sauce Hollandaise auf Rösti C,G 15 575.82kcal; 2395.19kJ	Klassischer Kaiserschmarrn ohne Rosinen mit Vanillesauce und Apfelmus A1,C,G 3  730.35kcal; 3059.95kJ	Linsensuppe mit einem gebackenen Brötchen A1,L  270.8kcal; 1144.4kJ	Bio Kartoffeltaschen mit Sommergemüse an heller Kräutersoße A1,G,L 3  451.33kcal; 1880.96kJ
Menü 2 Fleisch & Fisch	Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelpüree A1,D,G 15  442.46kcal; 1858.2kJ	Feiner Putenbraten mit Blumenkohl und Kroketten A1,G,L  616.7kcal; 2587.03kJ	Chicken Nuggets mit Pommes Frites A1,L 8  764.4kcal; 3196.6kJ	Wirsingroulade mit Rahmsauce und Salzkartoffeln A1,G,L,M  511.82kcal; 2119.9kJ	Lachsfilet in Zitronensauce mit Kräuterreis D,G  634.45kcal; 2666.4kJ
Menü 3 Pasta & Pizza	Pasta Pfanne mit rotem Pesto und Farfalle A1,C,G 2   447.7kcal; 1880.8kJ	Flammkuchen Elsässer Art A1,G 15,2,3,7,8  3974.5kcal; 16760kJ	Gemüselasagne mit Béchamelsoße und Käse gratiniert A1,G,L  405.9kcal; 1699.5kJ	Tortelini Carne in Champignon,Putenschinken Sahne Soße A1,C,G 2,3,8,15,1 771.26kcal; 3222.26kJ	Hot Dog mit Röstzwiebeln und Gurke mit Pommes Frites A1,L,M 2,3,8,10,4  1575.26kcal; 6560.05kJ
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