

Speiseplan KW 27

Reichenbach-Gymnasium, Ennepetal

	Montag 29.06.2026	Dienstag 30.06.2026	Mittwoch 01.07.2026	Donnerstag 02.07.2026	Freitag 03.07.2026
Salatbar	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	
Menü I vegetarisch	Schupfnudelpfanne mit Gemüsemix mit Pesto 661.6kcal ; 2749.6kJ	Vegetarische Bratwurst mit Sauce, Gemüsemix und Kartoffeln 709.2kcal ; 2972.2kJ	Vegetarischer Linseneintopf mit Brötchen 166.32kcal ; 701.88kJ	Grießpudding mit Früchten 254.3kcal ; 1067.1kJ	Mensa geschlossen
Allergene	A1,C,G,12,1,2 	A1,C,12,15 	A1,A3,G,L,12 	A1,G 	
Menü II Fleisch & Fisch	Chicken Nuggets mit Pommes Frites 765.2kcal ; 3200kJ	Heringstopf "Hausfrauen Art" mit Kartoffeln 753.5kcal ; 3243.5kJ	Ofenfrischer Schweinebraten mit Bratensauce , Apfelrotkohl und Kartoffelknödel 845.69kcal ; 3552.65kJ	Schlemmerfilet (Fisch) mit Kräutersoße und Salzkartoffeln 250.74kcal ; 1054.56kJ	;
Allergene	A1,L,8 	C,D,G,L,M,16,12 	A1,A3,G,L,O,12,2,3 	A1,D,G 	
Menü 3 Pasta & Pizza	Hähnchenspieße mit Tomaten-Sahne-Soße und Spaghetti 357kcal ; 1498.7kJ	Drumsticks, gegrillte Hähnchenkeulen und Gemüse-Curry mit Langkornreis 522.6kcal ; 2190.3kJ	Putenstreifen in Tomaten- Gemüsesoße mit Penne 1080.5kcal ; 4216kJ	Nudelaufauf mit Broccoli mit hausgemachter Tomatensauce 519.19kcal ; 2181.39kJ	;
Allergene	A1,G,L 		A1,G,12	A1,G,L,12 	
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	