

Speiseplan KW 28

Reichenbach-Gymnasium, Ennepetal

	Montag 06.07.2026	Dienstag 07.07.2026	Mittwoch 08.07.2026	Donnerstag 09.07.2026	Freitag 10.07.2026
Salatbar	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	
Menü I vegetarisch	Dönerteller Vegetarisch mit Fladenbrot und buntem Salat 1575kcal ; 6540.8kJ	Smashed Potatoes mit Grillgemüse und Käse überbacken 680.5kcal ; 2876.5kJ	Rührei mit Rahmspinat und Bratkartoffeln 345.2kcal ; 1438.8kJ	Gemüseburger mit Pommes Frites 1528.9kcal ; 6385.6kJ	Mensa geschlossen
Allergene	A1,A4,C,G,N 	C,G,L,15	C,G 	A1,A3,N,12,4 	
Menü II Fleisch & Fisch	Hähnchen-Schaschlikpfanne mit Butterreis 394.76kcal ; 1673.8kJ	Putenschnitzel natur in Paprikarahmsoße mit Bandnudeln 1191kcal ; 4995.19kJ	Frikadelle mit Bratensauce mit Salzkartoffeln und Kohlrabi in Heller Soße 1072.4kcal ; 4459.3kJ	gebackene Schollenfilets mit Kräutersoße , Salzkartoffeln und Gurkensalat 453.77kcal ; 1915.19kJ	;
Allergene	G,L 	A1,C,G,12 	A1,C,G,L,1 	A1,D,G 	
Menü 3 Pasta & Pizza	Schinkennudeln mit Käsesoße 693.88kcal ; 2918.63kJ	Lasagne Bolognese mit Käse überbacken 448.8kcal ; 1772.1kJ	Milchreis- Auflauf mit Klrschen und Zimt Semmelbrösel überbacken 700.88kcal ; 2957.51kJ	Spaghetti Carbonara 1371.89kcal ; 5741.93kJ	;
Allergene	A1,C,G,2,3,8,15 	A1,F,G,L 	G,12	A1,C,G,L,2,3,8,15 	
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	