

Speiseplan KW 3

Reichenbach-Gymnasium, Ennepetal

	Montag 12.01.2026	Dienstag 13.01.2026	Mittwoch 14.01.2026	Donnerstag 15.01.2026	Freitag 16.01.2026
Salatbar	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	
Menü I vegetarisch	Allgäuer Käsespätzle mit Röstzwiebeln 606kcal ; 2541kJ	Pastinaken - Steckrüben Rösti mit Kräuterquark 145.56kcal ; 604.72kJ	Kartoffel-Gemüseauflauf mit Käse überbacken 236kcal ; 986kJ	Röstiecken mit Erbsen und Pilzrahmsauce 559.4kcal ; 2352.8kJ	Mensa geschlossen
Allergene	A1,C,G 	A1,A4,C,G 	G 	A1,G,L,8 	
Menü II Fleisch & Fisch	Köfta, Rinderfrikadelle mit Käsefüllung, an Tomatensauce mit Gemüse und Reis 614.6kcal ; 2588.6kJ	Putenschnitzel Cordon Bleu Art mit Sauce und gebackenen Kartoffelecken 550kcal ; 2304kJ	Hausgemachtes Hühnerfrikassee mit Langkornreis 800.64kcal ; 3352.22kJ	Spaghetti mit Rinderbolognese 601.6kcal ; 2534.1kJ	
Allergene	A1,C,G 	A1,A3,G,2,8 	A1,G,1 	A1,G,L,15 	
Menü 3 Pasta & Pizza	Tortelini Verdi mit Kräutersauce und Tomatensugo 742.5kcal ; 3122.4kJ	Spätzle-Gemüsepfanne 329.8kcal ; 1386.8kJ	Schlemmerfilet (Fisch) mit Petersilien-Kartoffeln 291.75kcal ; 1247.75kJ	Penne Nudeln mit Basilikumpesto 1038.5kcal ; 4385.5kJ	
Allergene	A1,G,L,12 	A1,G 	D,G,15 	A1,C,G,2 	
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	