

Speiseplan KW 4

Reichenbach-Gymnasium, Ennepetal

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	19.01.2026	20.01.2026	21.01.2026	22.01.2026	23.01.2026
Salatbar	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	
Menü I vegetarisch	Sellerie- Knusperschnitzel mit Kräutersauce und Kartoffelstampf 393.25kcal ; 1648.1kJ	Grünkohl-Hanf-Bällchen mit Tomatengemüse und Nudeln 488.78kcal ; 2034.63kJ	Gemüseschnitzel Valess mit heller Sauce und Reis 476.15kcal ; 2004.4kJ	Nudelaufauf mit Käsekruste 661.45kcal ; 2739.41kJ	Mensa geschlossen
Allergene	A1,G,L,15  VEGGIE	A1,C  VEGGIE	A1,A4,C,G  VEGGIE 	A1,C,G,15  VEGGIE	
Menü II Fleisch & Fisch	Kohlroulade mit Petersilienkartoffeln mit Bratensauce 446.59kcal ; 1891.55kJ	Geflügelfrikadelle mit Apfelrotkohl und Petersilienkartoffeln 494.5kcal ; 2073.7kJ	Geflügelcurrywurst mit Pommes Frites 552.75kcal ; 2320.3kJ	Pulled Pork (Schwein) mit Coleslawsalat und BBQ Sauce, Baguette 455.21kcal ; 1901.72kJ	;
Allergene	A1,G,L,15,12 	A1,A3,G,L,M 	L 	A1,C,G,M,12,2,3 	
Menü 3 Pasta & Pizza	Hähnchenstreifen mit Ratatouille und Langkornreis 367.44kcal ; 1561.32kJ	Minestrone "Italienische Gemüsesuppe" mit einem Brötchen 244.2kcal ; 1034.8kJ	Penne al Pomodoro (Nudeln an fruchtiger Tomatensoße) 399.4kcal ; 1669.25kJ	Pizza Hawaii 1436.8kcal ; 6032.3kJ	;
Allergene		A1,C,L  VEGGIE	A1,G,L,15  VEGGIE	A1,G,15  VEGGIE	
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	