
















Reichenbach-Gymnasium, Ennepetal

SPEISEPLAN KW 46

	Montag 14.11.2022	Dienstag 15.11.2022	Mittwoch 16.11.2022	Donnerstag 17.11.2022	Freitag 18.11.2022
Salatbar	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping
Menü 1 vegetarisch	Milchreis mit heißen Kirschen G 9  169.8kcal; 719.6kJ	Gemüsebagel mit Bratensauce und Kartoffeln A1,L,O 3,5  261.4kcal; 1098kJ	Gefüllte Ofenkartoffeln mit Pilzraghout und Reibekäse überbacken A1,G 1,15 793.75kcal; 3301.75kJ	Zartweizengemüsepfanne mit Cherrytomaten und Spinat mit Knoblauch-Dip A1,G   361.34kcal; 1512.86kJ	Lahmacun "Vegetarisch" A1,F,G  505.97kcal; 2123.59kJ
Menü 2 Fleisch & Fisch	Fischroulade mit Salzkartoffeln A1,D,G 1  323.2kcal; 1346.97kJ	Ofenfrischer Schweinebraten mit Rosmarinkartoffeln und Broccoligemüse A1,A3,G,L  1135.1kcal; 4737.63kJ	Putengyros und Zaziki und Pommes Frites G 4  1396.3kcal; 5810.85kJ	Nürnberger Würstchen an Rahmwirsing mit Kartoffeln G,L 3,15  570.1kcal; 2361.8kJ	Paniertes Fischfilet mit Kartoffelsalat und Remouladensauce A1,C,D,G,M 425.55kcal; 1776.55kJ
Menü 3 Pasta & Pizza	Pasta Pfanne mit rotem Pesto und Farfalle A1,C,G 2   447.7kcal; 1880.8kJ	Hähnchenstreifen "Försterin Art" mit Nudeln A1,G,L  443.6kcal; 1879.2kJ	Köfta, Rinderfrikadelle mit Käsefüllung, an Tomatensauce mit Gemüse und Reis A1,C,G,L,M,N  515kcal; 2167kJ	Canneloni mit Spinat-Ricottafüllung an Tomatensauce A1,C,G  419.3kcal; 1772.26kJ	Schinken Nudeln A1,C,G  385kcal; 1622.5kJ
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