


















Reichenbach-Gymnasium, Ennepetal

SPEISEPLAN KW 47

	Montag 21.11.2022	Dienstag 22.11.2022	Mittwoch 23.11.2022	Donnerstag 24.11.2022	Freitag 25.11.2022
Salatbar	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping
Menü 1 vegetarisch	Gemüseaultaschenauflauf mit Käse überbacken A1,C,G,L  350kcal; 1467.5kJ	Schupfnudelpfanne mit Gartengemüse und Tomatensauce A1,C,L,M,N   328.8kcal; 1386kJ	Eierpfannkuchen mit Nougatfüllung mit Vanillesauce A1,C,G,H2  759.3kcal; 3171.8kJ	Omas Erbseneintopf A1,A2,A3,A4,F,G,L,N  292.1kcal; 1223.7kJ	Gebackene Champignons mit Aioli und Stangenbrot A1,C,M  1173kcal; 4838.35kJ
Menü 2 Fleisch & Fisch	Geflügelköttbullar an Rahmsauce, Erbsen und Reis A1,C,G,L  826.54kcal; 3466.9kJ	Saftiger Wildgulasch mit Preiselbeeren mit Kartoffelknödel A1,C,L,O 1,2,3,5 531.2kcal; 1887.8kJ	Nürnberger Würstchen mit Sauerkraut und Kartoffelpüree G 3,15  586.14kcal; 2439.46kJ	Bratwurstschnecke" Thüringer Art" mit Bratensoße mit Kohlrabi natur und Kroketten A1,A3,G,M 8  789kcal; 3289.83kJ	Paniertes Fischfilet mit Remoulade und Bratkartoffeln A1,D,G,M 1  539.64kcal; 2263kJ
Menü 3 Pasta & Pizza	Garnelen in Sahnesauce mit Cocktailtomaten und Bandnudeln A1,B,C,G,L  670.75kcal; 2832.5kJ	Nudelaufauf mit Hähnchenstreifen A1,C,G 15  652.7kcal; 2749kJ	Pizza Margherita A1,G,L 15   540.6kcal; 2259.9kJ	Spaghetti "Montanara" Gabelspaghetti mit Putenschinken und Käsesauce A1,C,G,L 3,7   324kcal; 1368kJ	Paniertes Putenschnitzel in Curryrahmsauce mit Reis A1,F,G,L  789.4kcal; 3313.4kJ
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