



Reichenbach-Gymnasium, Ennepetal

SPEISEPLAN KW 49

	Montag 01.12.2025	Dienstag 02.12.2025	Mittwoch 03.12.2025	Donnerstag 04.12.2025	Freitag 05.12.2025
Salatbar	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping	Großer Salatteller mit Topping
Menü 1 vegetarisch	Kaiserschmarrn mit Apfelmus A1,C,G 3 680.5kcal; 2870kJ	Vegetarische Bratwurst mit Sauce, Gemüsemix und Kartoffeln A1,C 12,15 709.2kcal; 2972.2kJ	Linsen mit Spätzle A1,C,L 3,7 545kcal; 2300kJ	Vegetarisches Geschnetzeltes in Tomatensoße mit Kochreis C,L,M,N 416.2kcal; 1746.8kJ	;
Menü 2 Fleisch & Fisch	Lasagne Bolognese mit Käse überbacken A1,F,G,L 448.8kcal; 1772.1kJ	MSC Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffeln A1,D,G 304kcal; 1275.5kJ	Putengeschnetzeltes Gyros Art mit Tzatziki und Langkornreis G 669.4kcal; 2813.2kJ	Schweineschnitzel mit Rahmrosenkohl und Kartoffelbeilage A1,F 12 89.78kcal; 373.69kJ	;
Menü 3 Pasta & Pizza	"Nasi Goreng" Asiatisches Reisgericht mit Hähnchenbrustfilet dazu Sweet Chili Sauce A1,F,L 1,12 492.5kcal; 2086.6kJ	Kartoffel-Gemüseauflauf mit Käse überbacken G 254kcal; 1060kJ	Milchreis mit heißen Kirschen G 9 169.8kcal; 719.6kJ	Penne al Pomodoro (Nudeln an fruchtiger Tomatensoße) mit Hähnchenstreifen A1,G,L,M,N 15 515.4kcal; 2161.25kJ	;
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