



KW 27: 01.07. – 05.07.2024

Gesamtschule Elsdorf

	Menü 1	Menü 2	Wochenmenü
Montag	Veganer Erbseneintopf mit Bio-Kartoffelwürfeln , Möhren, Sellerie und Lauch 1, 9  eine Scheibe Vollkorntoast 1, 1a  67 kcal* 	Nudelgratin mit Mozzarella überbacken 1, 3, 7  Wachsbohnsalat in Joghurt-Dressing 1, 3, 7  120 kcal* 	Pizza Margherita mit Tomaten, Kräutern und Mozzarella überbacken 1, 7    237 kcal* 
Dienstag	Eieromelette 3, 7  Salzkartoffeln  Rahmspinat 1, 7  75 kcal* 	Pasta-Pfanne mit Tomaten, Paprika und Mais 1  Möhrensalat in Essig-Öl-Dressing 10  89 kcal* 	Pizza Margherita mit Tomaten, Kräutern und Mozzarella überbacken 1, 7    237 kcal* 
Mittwoch	Gemüseschnitzel 1, 1a, 1d, 1e  Langkornreis  Mais in Rahmsauce 1, 7  129 kcal* 	4 Hähnchen-Nuggets 1, 1a, 9, h  Kartoffelpüree 7, c  Erbsen und Möhren "natur"  95 kcal* 	Pizza Margherita mit Tomaten, Kräutern und Mozzarella überbacken 1, 7    237 kcal* 
Donnerstag	Spaghetti 1  Kokossauce mit Zucchini, Paprika und Möhren 1, 7  Blattsalat mit Möhrenstiften und Bio-Sonnenblumenkernen Essig-Öl-Dressing 10  103 kcal* 	Mediterranes Gemüseragout mit Bio-Zucchini , Paprika, Zwiebeln und Lachs 1, 4  Langkornreis  93 kcal* 	Pizza Margherita mit Tomaten, Kräutern und Mozzarella überbacken 1, 7    237 kcal* 
Freitag	***	***	***

Jedes Menü beinhaltet einen Beilagensalat.

= mit Rindfleisch	= vegetarisch
= mit Geflügelfleisch	= vegan
= mit Fisch	

Übersicht der Hauptallergene und Zusatzstoffe: siehe Extra-Aushang

kcal-Angaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Nährwerte pro 100 g. \*Die genannten Werte sind nur als Orientierungshilfe zu verstehen. Kurzfristige Änderungen des Speiseplans vorbehalten. "natur" = naturbelassenes Gemüse, in seinem natürlichen Zustand belassen



KW 34: 19.08. – 23.08.2024

Gesamtschule Elsdorf

	Menü 1	Menü 2	Wochenmenü
Montag	Pasta 1 Bio-Tomaten  - Pesto "kalt" 7 Romanobohnen "natur" 196 kcal*	"Chili sin carne" mit Soja-Hack, Mais, Kidneybohnen, Tomaten und Bio-Zwiebeln  1, 1c, 6, 10 Vollkornreis 87 kcal*	Hühner-Frikassee mit Erbsen und Möhren in weißer Sauce 1, 7 Kartoffelpüree 7, c 68 kcal*
Dienstag	Karotten-Mix aus gelben und orangenen Möhrenscheiben in Béchamel-Sauce 1, 3, 7 Salzkartoffeln 67 kcal* Maissalat in Joghurt-Dressing 1, 1a, 3, 7, 10	Geflügelfrikadelle in Bratensauce 1, 1a, 3, 9, 10, 12, a Pasta 1 Bio-Brechbohnen "natur"  109 kcal*	Hühner-Frikassee mit Erbsen und Möhren in weißer Sauce 1, 7 Kartoffelpüree 7, c 68 kcal*
Mittwoch	Kartoffelgratin mit Mozzarella überbacken 1, 3, 7 Blattsalat mit Möhrenstiften, Mais und Bio-Sonnenblumenkernen  Essig-Öl-Dressing 10 102 kcal*	Seelachs in Backteig 1, 1a, 4 Kartoffelpüree 7, c Erbsen "natur" 93 kcal*	Hühner-Frikassee mit Erbsen und Möhren in weißer Sauce 1, 7 Kartoffelpüree 7, c 68 kcal*
Donnerstag	Vegane Bolognese mit Soja-Hack, Bio-Tomaten , Möhren, Sellerie und Lauch 1, 1c, 6, 9 Vollkornreis 86 kcal*	Schwenkkartoffeln 10 Tomaten-Feta-Dip 1, 3, 7 Blattsalat Joghurt-Dressing 1, 1a, 3, 7, 10 111 kcal*	Hühner-Frikassee mit Erbsen und Möhren in weißer Sauce 1, 7 Kartoffelpüree 7, c 68 kcal*
Freitag	***	***	***

Jedes Menü beinhaltet einen Beilagensalat.

Übersicht der Hauptallergene und Zusatzstoffe: siehe Extra-Aushang

= mit Rindfleisch	= vegetarisch
= mit Geflügelfleisch	= vegan
= mit Fisch	

kcal-Angaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Nährwerte pro 100 g. \*Die genannten Werte sind nur als Orientierungshilfe zu verstehen. Kurzfristige Änderungen des Speiseplans vorbehalten. "natur" = naturbelassenes Gemüse, in seinem natürlichen Zustand belassen



**KW 35: 26.08. – 30.08.2024**

**Gesamtschule Elsdorf**

	Menü 1	Menü 2	Wochenmenü
<b>Montag</b>	Veganer Erbseneintopf mit Bio-Kartoffelwürfeln , Möhren, Sellerie und Lauch 1, 9  eine Scheibe Vollkorntoast 1, 1a  67 kcal* 	Vollkorn-Pasta 1  Tomatensauce 1  Erbsen "natur"  110 kcal* 	Hühnerfleischwürfel mit Früchten in Curryrahmsauce 1, 7, 10, a  Pasta 1  102 kcal* 
<b>Dienstag</b>	Gemüseschnitzel 1, 1a, 1d, 1e  Langkornreis  Mais in Rahmsauce 1, 7  129 kcal* 	Mediterranes Gemüseragout mit Bio-Zucchini , Paprika, Zwiebeln und Lachs 1, 4  Salzkartoffeln  93 kcal* 	Hühnerfleischwürfel mit Früchten in Curryrahmsauce 1, 7, 10, a  Pasta 1  102 kcal* 
<b>Mittwoch</b>	Eieromelette 3, 7  Salzkartoffeln  Rahmspinat 1, 7  75 kcal* 	Paniertes Hähnchenschnitzel 1, 1a, 1c, 3, 7  Kartoffel-Möhren-Stampf 7, c  82 kcal* 	Hühnerfleischwürfel mit Früchten in Curryrahmsauce 1, 7, 10, a  Pasta 1  102 kcal* 
<b>Donnerstag</b>	Spaghetti 1  Kokossauce mit Zucchini, Paprika und Möhren 1, 7  Blattsalat mit Möhrenstiften und Bio-Sonnenblumenkernen Essig-Öl-Dressing 10  103 kcal* 	Nudelgratin mit Mozzarella überbacken 1, 3, 7  Wachstbohnsensalat in Joghurt-Dressing 1, 1a, 3, 7, 10  120 kcal* 	Hühnerfleischwürfel mit Früchten in Curryrahmsauce 1, 7, 10, a  Pasta 1  102 kcal* 
<b>Freitag</b>	***	***	***

**Jedes Menü beinhaltet einen Beilagensalat.**

Übersicht der Hauptallergene und Zusatzstoffe: siehe Extra-Aushang

= mit Rindfleisch	= vegetarisch
= mit Geflügelfleisch	= vegan
= mit Fisch	

kcal-Angaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Nährwerte **pro 100 g**. \*Die genannten Werte sind nur als Orientierungshilfe zu verstehen. Kurzfristige Änderungen des Speiseplans vorbehalten. "natur" = naturbelassenes Gemüse, in seinem natürlichen Zustand belassen