



KW 15: 08.04. – 12.04.2024

Gesamtschule Eldorf

	Menü 1	Menü 2	Wochenmenü
Montag	<p>Tomatencremesuppe mit Bio-Tomaten , Reismudel-Einlage und Bio-Leinsamen  1, 1a, 3, 7</p> <p>eine Scheibe Vollkorntoast 1, 1a</p> <p>57 kcal* </p>	<p>Kartoffelgratin mit Hartkäse überbacken 1, 3, 7</p> <p>Wirsing in Rahm 1, 7</p> <p>86 kcal* </p>	<p>Paniertes Hähnchenschnitzel 1, 1a, 1c, 3, 7</p> <p>Paprikarahmsauce 1, 7</p> <p>Kartoffeln</p> <p>117 kcal* </p>
Dienstag	<p>Brokkoliröschen und Paprikastreifen in Käsesauce 1, 7</p> <p>Salzkartoffeln</p> <p>72 kcal* </p>	<p>Eine Geflügelbockwurst in Bratensauce 1, 7, 9, 12, a</p> <p>Pasta 1</p> <p>100 kcal* </p>	<p>Paniertes Hähnchenschnitzel 1, 1a, 1c, 3, 7</p> <p>Paprikarahmsauce 1, 7</p> <p>Kartoffeln</p> <p>117 kcal* </p>
Mittwoch	<p>Vollkorn-Pasta 1</p> <p>Paprika, rote Linsen, Mais und Bio-Möhren  in Tomatensauce 1</p> <p>115 kcal* </p>	<p>Seelachs im Backteig 1, 1a, 4</p> <p>Langkornreis</p> <p>Erbsen in Rahmsauce 1, 7</p> <p>127 kcal* </p>	<p>Paniertes Hähnchenschnitzel 1, 1a, 1c, 3, 7</p> <p>Paprikarahmsauce 1, 7</p> <p>Kartoffeln</p> <p>117 kcal* </p>
Donnerstag	<p>Kleine Ofenkartoffeln (mit Schale) 10</p> <p>Spargelsauce 1, 7</p> <p>53 kcal* </p>	<p>"Chili sin carne" mit Soja-Hack, Mais, Kidneybohnen, Tomaten und Bio-Zwiebeln  1, 6, 10</p> <p>Vollkornreis</p> <p>90 kcal* </p>	<p>Paniertes Hähnchenschnitzel 1, 1a, 1c, 3, 7</p> <p>Paprikarahmsauce 1, 7</p> <p>Kartoffeln</p> <p>117 kcal* </p>
Freitag	<p>***</p>	<p>***</p>	<p>***</p>

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.



**KW 16: 15.04. – 19.04.2024**

**Gesamtschule Elsdorf**

	Menü 1	Menü 2	Wochenmenü
<b>Montag</b>	<p>Türkische Bohnensuppe mit weißen Bohnen, Möhren, Kartoffelwürfeln und Bio-Tomaten  1, 7</p> <p>eine Scheibe Vollkorntoast 1, 1a </p> <p>55 kcal*</p>	<p>Kleine Ofenkartoffeln (mit Schale) 10</p> <p>Schnittlauchsaucе 1, 7</p> <p>62 kcal* </p>	<p>Geflügel-Hot-Dog 1, 1a, 7, 9</p> <p>Ketchup</p> <p>Kartoffelsalat mit Gurke und Ei 1, 3, 7</p> <p>169 kcal* </p> <p><u>Kaltgericht</u></p>
<b>Dienstag</b>	<p>Eieromelette 3, 7</p> <p>Fingermöhren in weißer Sauce 1, 7</p> <p>Salzkartoffeln </p> <p>101 kcal*</p>	<p>Rindfleisch-Bolognese (Tomaten, Möhren, Sellerie, Lauch, Zwiebeln) 1, 9</p> <p>Pasta 1 </p> <p>99 kcal*</p>	<p>Geflügel-Hot-Dog 1, 1a, 7, 9</p> <p>Ketchup</p> <p>Kartoffelsalat mit Gurke und Ei 1, 3, 7</p> <p>169 kcal* </p> <p><u>Kaltgericht</u></p>
<b>Mittwoch</b>	<p>Pasta 1</p> <p>Bio-Tomaten  - Pesto "kalt" 7 </p> <p>106 kcal*</p>	<p>Kartoffel-Lachs-Auflauf mit Gouda überbacken 1, 4, 7 </p> <p>Erbsen "natur"</p> <p>78 kcal*</p>	<p>Geflügel-Hot-Dog 1, 1a, 7, 9</p> <p>Ketchup</p> <p>Kartoffelsalat mit Gurke und Ei 1, 3, 7</p> <p>169 kcal* </p> <p><u>Kaltgericht</u></p>
<b>Donnerstag</b>	<p>Spirelli 1</p> <p>Blattspinat in Rahmsauce 1, 7</p> <p>Bio-Sonnenblumenkerne  </p> <p>103 kcal*</p>	<p>Kartoffel-Pfanne mit Zucchini und Möhrenscheiben</p> <p>Tzaziki 1, 3, 7 </p> <p>111 kcal*</p>	<p>Geflügel-Hot-Dog 1, 1a, 7, 9</p> <p>Ketchup</p> <p>Kartoffelsalat mit Gurke und Ei 1, 3, 7</p> <p>169 kcal* </p> <p><u>Kaltgericht</u></p>
<b>Freitag</b>	<p>***</p>	<p>***</p>	<p>***</p>

**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.



**KW 17: 23.04. – 26.04.2024**

**Gesamtschule Elsdorf**

	Menü 1	Menü 2	Wochenmenü
<b>Montag</b>	Vegane Erbsensuppe mit Bio-Kartoffelwürfeln , Möhren, Sellerie, Lauch und Leinsamen 1, 9  eine Scheibe Vollkorntoast 1, 1a  67 kcal*	Kleine Ofenkartoffeln (mit Schale) 10  Kräuterquark 1, 3, 7  81 kcal*	2 Putenbällchen in weißer Sauce 1, 1a, 3, 9, 10  Langkornreis  Rote Bete i  98 kcal*
<b>Dienstag</b>	Penne 1  Bio-Zucchini  - Ragout 1, 7  74 kcal*	Moussaka mit Kartoffeln, Auberginen, Paprika, Zwiebeln und Hartkäse überbacken 1, 7  Bio-Tomaten  -Dip 1, 3, 7  101 kcal*	2 Putenbällchen in weißer Sauce 1, 1a, 3, 9, 10  Langkornreis  Rote Bete i  98 kcal*
<b>Mittwoch</b>	Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karottenscheiben) in Käsesauce 1, 3, 7  Eier-Spätzle 1, 3  135 kcal*	Seelachs im Backteig 1, 1a, 4  Rahmkartoffeln 1, 7  72 kcal*	2 Putenbällchen in weißer Sauce 1, 1a, 3, 9, 10  Langkornreis  Rote Bete i  98 kcal*
<b>Donnerstag</b>	Pasta 1  Käsesauce 1, 3, 7  73 kcal*	Hühner-Frikassee mit Spargel und Erbsen in weißer Sauce 1, 7  Vollkornreis  98 kcal*	2 Putenbällchen in weißer Sauce 1, 1a, 3, 9, 10  Langkornreis  Rote Bete i  98 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.



**KW 18: 29.04. – 03.05.2024**

**Gesamtschule Elsdorf**

	Menü 1	Menü 2	Wochenmenü
<b>Montag</b>	Vegane Bolognese mit Bio-Tomaten , roten und braunen Linsen, Möhren, Sellerie und Lauch 1, 9  Vollkorn-Pasta 1 <div style="float: right; text-align: right;">                         109 kcal*  </div>	Schwenkkartoffeln 10  Sauerrahm-Dip 1, 3, 7 <div style="float: right; text-align: right;">                         90 kcal*  </div>	Hähnchenbrust "natur" in Rahmsauce mit Paprika und Zwiebeln 1, 7  Langkornreis <div style="float: right; text-align: right;">                         93 kcal*  </div>
<b>Dienstag</b>	Roter Bohneneintopf mit Mais, Paprika, Tomaten, Bio-Kartoffelwürfeln , und Leinsamen 1  eine Scheibe Mehrkornbrot 1, 1a, 1b, 1c, 1e, 11 <div style="float: right; text-align: right;">                         61 kcal*  </div>	Pasta 1  Bio-Tomaten  - sauce 1  Erbsen "natur" <div style="float: right; text-align: right;">                         100 kcal*  </div>	Hähnchenbrust "natur" in Rahmsauce mit Paprika und Zwiebeln 1, 7  Langkornreis <div style="float: right; text-align: right;">                         93 kcal*  </div>
<b>Mittwoch</b>	<p style="font-size: 2em; color: green;">Frohen 1. Mai</p> <p style="text-align: center;">***</p>		
<b>Donnerstag</b>	Milchreis 7  Rote Grütze "kalt" <div style="float: right; text-align: right;">                         78 kcal*  </div>	Geflügelfrikadelle in Bratensauce 1, 1a, 3, 7, 9, 10, 12, a  Kartoffel-Möhren-Stampf 7, c <div style="float: right; text-align: right;">                         75 kcal*  </div>	Hähnchenbrust "natur" in Rahmsauce mit Paprika und Zwiebeln 1, 7  Langkornreis <div style="float: right; text-align: right;">                         93 kcal*  </div>
<b>Freitag</b>	<p style="text-align: center;">***</p>		

**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.