Young Food Schlemmer
www.schlemmerservice.de

Liebe dein Essen

BIO DE-ÖKO-006

KW 16: 15.04. – 19.04.2024

Gesamtschule Elsdorf

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

Jedes Menü beinhaltet einen Beilagensalat.

Übersicht der Hauptallergene und Zusatzstoffe: siehe Extra-Aushang

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

kcal-Angaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Nährwerte <u>pro 100 g.</u> *Die genannten Werte sind nur als Orientierungshilfe zu verstehen. Kurzfristige Änderungen des Speiseplans vorbehalten.

Made with Goodnotes

Young Food Schlemmer
www.schlemmerservice.de



BIO
DE-ÖKO-006

KW 17: 23.04. – 26.04.2024

Gesamtschule Elsdorf

	Menü 1		Menü 2		Wochenmenü	
Montag	Vegane Erbsensuppe mit Bio-Kartoffelwürfeln (BIO), 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*
Dienstag	Penne 1 Bio-Zucchini (BIO)-Ragout 1, 7	74 kcal*	Moussaka mit Kartoffeln, Auberginen, Paprika, Zwiebeln und Hartkäse überbacken 1, 7 Bio-Tomaten (BIO) -Dip 1, 3, 7	101 kcal*	2 Putenbällchen in weißer Sauce 1, 1a, 3, 9, 10 Langkornreis Rote Bete i	98 kcal*
Mittwoch	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*
Donnerstag	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*
Freitag	***		***		***	

Jedes Menü beinhaltet einen Beilagensalat.

Übersicht der Hauptallergene und Zusatzstoffe: siehe Extra-Aushang

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

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.

Made with Goodnotes

Young Food Schlemmer

www.schlemmerservice.de

Liebe dein Essen

BIO DE-ÖKO-006

KW 18: 29.04. – 03.05.2024

Gesamtschule Elsdorf

	Menü 1		Menü 2		Wochenmenü	
Montag	Vegane Bolognese mit Bio-Tomaten (BIO), roten und braunen Linsen, Möhren, Sellerie und Lauch 1, 9 Vollkorn-Pasta 1	109 kcal*	Schwenkkartoffeln 10 Sauerrahm-Dip 1, 3, 7	90 kcal*	Hähnchenbrust "natur" in Rahmsauce mit Paprika und Zwiebeln 1, 7 Langkornreis	93 kcal*
Dienstag	Roter Bohneneintopf mit Mais, Paprika, Tomaten, Bio-Kartoffelwürfeln (BIO), und Leinsamen 1 eine Scheibe Mehrkornbrot 1, 1a, 1b, 1c, 1e, 11	61 kcal*	Pasta 1 Bio-Tomaten (BIO) -sauce 1 Erbsen "natur"	100 kcal*	Hähnchenbrust "natur" in Rahmsauce mit Paprika und Zwiebeln 1, 7 Langkornreis	93 kcal*
Mittwoch	Frohen 1. Mai				***	
Donnerstag	Milchreis 7 Rote Grütze "kalt"	78 kcal*	Geflügelfrikadelle in Bratensauce 1, 1a, 3, 7, 9, 10, 12, a Kartoffel-Möhren-Stampf 7, c	75 kcal*	Hähnchenbrust "natur" in Rahmsauce mit Paprika und Zwiebeln 1, 7 Langkornreis	93 kcal*
Freitag	***		***		***	

Jedes Menü beinhaltet einen Beilagensalat.

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

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.

Made with Goodnotes