



**KW 38: 19.09.-23.09.2022**

**Willy-Brandt-Gesamtschule**

	Menü 1		Menü 2		Pasta-Teller	Salat-Teller
<b>Montag</b>	Kartoffel-Brokkoli-Hirse-Auflauf mit Käse überbacken 1, 3, 7 107 kcal		Mediterranes Gemüseragout mit Zucchini, Paprika, Bio-Zwiebeln  und Lachs 1, 4 Salzkartoffeln 75 kcal		Pasta 1 Sauce 1, 3, 4, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
<b>Dienstag</b>	Ebly-Gemüsepfanne mit Zucchinischeiben, Erbsen und Paprikastreifen Schnittlauchsauce 1, 7 Blattsalat Essig-Öl-Dressing 10 79 kcal		Vegetarische Erbsensuppe mit Bio-Kartoffelwürfeln , Möhren, Sellerie und Lauch 1, 9 eine Scheibe Vollkorntoast 1 71 kcal		***	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
<b>Mittwoch</b>	Penne 1 Käsesauce 1, 7 Bohnen-Mais-Salat in Joghurt-Dressing 1, 3, 7 95 kcal		Geflügelbockwurst in Bratensauce 1 Kartoffel-Möhren-Stampf 1, 7 68 kcal		Pasta 1 Sauce 1, 3, 4, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
<b>Donnerstag</b>	Gemüse-Curry aus roten Linsen, Kartoffelwürfeln, Paprika, Sonnenblumenkernen und Bio-Erbсен 1, 7, 10 Langkornreis 102 kcal		Vegetarischer Gemüse-eintopf mit Graupen, Erbsen, Blumenkohl, Kohlrabi, Steckrüben und Bio-Kartoffelwürfeln  1c, 9 eine Scheibe Mehrkornbrot 1, 1c, 1e, 11 79 kcal		Pasta 1 Sauce 1, 3, 4, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
<b>Freitag</b>	Pizza-Tag 1, 7 mit Salat 1, 3, 7, 10 237 kcal		***		***	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages

Übersicht der 14 Haupt-Allergene: siehe Extra-Aushang

Kcal-Angaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Nährwerte pro 100g.  
Kurzfristige Änderungen des Speiseplans vorbehalten.

= vegetarisch	= mit Rindfleisch
= vegan	= mit Geflügelfleisch
= Gemüse-/Rindfleischhybrid	
= mit Fisch	