



KW 47: 21.11. – 25.11.2022

Willy-Brandt-Gesamtschule

| | Menü 1 | Menü 2 | Pasta-Teller | Salat-Teller |
|-------------------|---|--|--|---|
| Montag | <p>Gemüseschnitzel 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>Kartoffelpüree 7</p> <p>Spinat in Rahm 1, 7</p> <p>69 kcal</p> | <p>Bio-Pasta 1</p> <p>Tomatensauce 1</p> <p>Bohnsalat mit Dill In Joghurt-Dressing 1, 3, 7</p> <p>88 kcal</p> | <p>Pasta 1</p> <p>Sauce 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10</p> | <p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p> |
| Dienstag | <p>Möhreneintopf mit Buchweizen, Kartoffelwürfeln und frischem Lauch 1</p> <p>eine Scheibe Vollkorntoast 1</p> <p>63 kcal</p> | <p>Seelachsfrkadelle 1, 4, 10</p> <p>Rahm-Kartoffeln 1, 7</p> <p>Erbsen "natur"</p> <p>103 kcal</p> | <p>***</p> | <p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p> |
| Mittwoch | <p>Vollkorn-Pasta 1</p> <p>Tomaten-Basilikum- Sauce 1</p> <p>Blattsalat Essig-Öl-Dressing 10</p> <p>91 kcal</p> | <p>Kartoffel-Sauerkraut- Auflauf mit Bio- Möhrenwürfeln und Käse überbacken 1, 3, 7</p> <p>49 kcal</p> | <p>Pasta 1</p> <p>Sauce 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10</p> | <p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p> |
| Donnerstag | <p>Gemüse-Curry aus gelben Linsen, Paprika, Kartoffelwürfeln, Sonnenblumenkernen und Bio-Erbsen 1, 7, 10</p> <p>148 kcal</p> <p>Langkornreis</p> | <p>Rindfleisch-Lasagne (Tomaten, Möhren, Sellerie, Lauch, Zwiebeln) mit Käse überbacken 1, 7, 9</p> <p>Blattsalat Joghurt-Dressing 1, 3, 7</p> <p>148 kcal</p> | <p>Pasta 1</p> <p>Sauce 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10</p> | <p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p> |
| Freitag | <p>Pizza-Tag 1, 7</p> <p>mit Salat 1, 3, 7, 10</p> <p>272 kcal</p> | <p>***</p> | <p>***</p> | <p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p> |

Übersicht der 14 Haupt-Allergene: siehe Extra-Aushang

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

| | |
|--------------------------|---------------|
| = mit Rindfleisch | = vegetarisch |
| = mit Geflügelfleisch | = vegan |
| = mit Fisch | |
| = Gemüse- und Rindhybrid | |