



**KW 04: 23.01. – 27.01.2023**

**Willy-Brandt-Gesamtschule**

	Menü 1		Menü 2		Pasta-Teller	Salat-Teller
<b>Montag</b>	Veganer Linseneintopf mit Kartoffelwürfeln, Möhren, Sellerie, Lauch und Leinsamen 1, 9  eine Scheibe Vollkorntoast 1	61 kcal 	Lachs-Gemüse-Sauce mit Brokkoli, Erbsen und Bio-Karotten  1, 4, 7  Langkornreis	139 kcal 	Pasta 1  Sauce 1, 3, 7, 9, 10  Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller  Topping des Tages
<b>Dienstag</b>	Gemüse-Frikadelle 1  Kartoffelpüree 7  Bohnen in Rahm 1, 7	74 kcal 	Vollkorn-Pasta 1  Paprikasauce 1  Blattsalat Joghurt-Dressing 1, 3, 7	102 kcal 	***	Bunter gemischter Salatteller  Topping des Tages
<b>Mittwoch</b>	Soja-Bolognese (Tomaten, Möhren, Sellerie, Lauch) 1, 6, 9  Vollkorn-Pasta 1	92 kcal 	3 süße Eierpfannkuchen 1, 3, 7  Apfelmus	142 kcal 	Pasta 1  Sauce 1, 3, 7, 9, 10  Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller  Topping des Tages
<b>Donnerstag</b>	Pasta 1  Käsesauce 1, 7  Blattsalat Essig-Öl-Dressing 10	99 kcal 	Geflügelwurstscheiben in Curry-Ketchupsauce 1, 10  Kartoffelpüree 7  Weißkohl-Mais-Salat in Joghurt-Dressing 1, 3, 7	98 kcal 	Pasta 1  Sauce 1, 3, 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	272 kcal 	***	***	***	Bunter gemischter Salatteller  Topping des Tages

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	