



KW 05: 30.01. – 03.02.2023

Willy-Brandt-Gesamtschule

	Menü 1		Menü 2		Pasta-Teller	Salat-Teller
Montag	Vegane Erbsensuppe mit Bio-Kartoffelwürfeln , Möhren, Sellerie, Lauch und Leinsamen 1, 9 eine Scheibe Vollkorntoast 1	62 kcal 	Gemüseragout mit Kichererbsen, Zucchini und Möhren 1 Langkornreis	126 kcal 	Pasta 1 Sauce 1, 3, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Dienstag	"Chili sin carne" mit Soja-Hack, Kidneybohnen, Tomaten, Mais und Bio-Zwiebeln 1, 6, 10 Langkornreis	129 kcal 	Seelachs im Backteig 1, 4 Kartoffel-Möhrenstampf 7	68 kcal 	***	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Mittwoch	Kartoffel-Gemüse-Rösti 1, 3 Salzkartoffeln in Rahm 1, 7 Blattsalat Essig-Öl-Dressing 10	88 kcal 	Pasta 1 Tomatensauce 1 Erbsen "natur"	100 kcal 	Pasta 1 Sauce 1, 3, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Donnerstag	Kartoffel-Sauerkraut-Auflauf mit Bio-Möhrenwürfeln und Käse überbacken 1, 3, 7	49 kcal 	Rindfleisch-Bolognese (Tomaten, Möhren, Sellerie, Lauch, Zwiebeln) 1, 9 Vollkornreis Blattsalat Joghurt-Dressing 1, 3, 7	111 kcal 	Pasta 1 Sauce 1, 3, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Freitag	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	