













**KW 12: 20.03. – 24.03.2023**

**Willy-Brandt-Gesamtschule**

	Menü 1	Menü 2	Pasta-Teller	Salat-Teller
<b>Montag</b>	<p>Gemüseschnitzel 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>Kartoffelpüree 7</p> <p>Rote Bete i</p> <p>80 kcal</p> 	<p>Curry-Kokos-Sauce mit Hähnchenfleisch- würfeln und Paprika 1</p> <p>Langkornreis</p> <p>138 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>
<b>Dienstag</b>	<p>Vollkornreis</p> <p>Erbsen und Möhren in Rahmsauce mit Sonnenblumenkernen 1, 7</p> <p>141 kcal</p> <p>Blattsalat Essig-Öl-Dressing 10</p> 	<p>Kartoffelcremesuppe mit Kräutern, Möhren, Sellerie und Lauch 1, 7, 9</p> <p>eine Scheibe Vollkorntoast 1</p> <p>49 kcal</p> 	<p>***</p>	<p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p>
<b>Mittwoch</b>	<p>Soja-Hack, Tomaten, Bio-Zucchini , Paprika und Kidneybohnen in Basilikumsauce 1, 6</p> <p>Pasta 1</p> <p>84 kcal</p> 	<p>Gebackene Ofenkartoffeln 1, 10</p> <p>Erbsen und Möhren in Rahm 1, 7</p> <p>Blattsalat Joghurt-Dressing 1, 3, 7</p> <p>77 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>
<b>Donnerstag</b>	<p>Kartoffelgulasch mit Paprika und Zwiebeln 1</p> <p>eine Scheibe Mehrkornbrot 1, 1c, 1e, 11</p> <p>89 kcal</p> 	<p>Vegane Bolognese mit Tomaten, roten und braunen Linsen, Möhren, Sellerie und Lauch 1, 9, 10</p> <p>Vollkorn-Pasta 1</p> <p>106 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>
<b>Freitag</b>	<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	