



**KW 13: 27.03. – 31.03.2023**

**Willy-Brandt-Gesamtschule**



	Menü 1	Menü 2	Pasta-Teller	Salat-Teller
<b>Montag</b>	Gemüse-Curry aus roten Linsen, Bio-Kartoffelwürfeln  und Sonnenblumenkernen 1, 7, 10 Vollkornreis Kohlrabi "natur"	Grüner Bohneneintopf mit Kartoffeln und Möhren eine Scheibe Mehrkornbrot 1, 1c, 1e, 11 60 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>	Spargel und Erbsen in weißer Sauce 1, 7 Pasta 1 94 kcal	Schwenkkartoffeln 1, 10 Kräuterquark 1, 3, 7 Blattsalat Joghurt-Dressing 1, 3, 7 87 kcal	***	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
<b>Mittwoch</b>	3 süße Eierpfannkuchen 1, 3, 7 Kirschkompott "kalt" 147 kcal	Rinder-Bolognese (Tomaten, Möhren, Sellerie, Lauch, Zwiebeln) 1, 9 Vollkorn-Pasta 1 101 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>	Veganer Gemüseeintopf mit Graupen, Blumenkohl, Kohlrabi und Bio-Kartoffelwürfeln  1c, 9 eine Scheibe Vollkorntoast 1 59 kcal	Kartoffel-Gemüse-Rösti 1, 3 Langkornreis Gemüse-Dip (Möhren, Gurken, Mais) 1, 3, 7 187 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	