



**KW 37: 11.09. – 15.09.2023**

**Willy-Brandt-Gesamtschule**

|                   | Menü 1   | Menü 2  | Pasta-Teller   | Salat-Teller  |
|-------------------|--|---|--|---|
| <b>Montag</b>     | <p>Türkische Bohnensuppe mit weißen Bohnen und Bio-Tomaten  1, 7</p> <p>Fladenbrot 1, 1a, 11</p> <p>56 kcal* </p>                    | <p>Kohlrabi in weißer Sauce mit Petersilie 1, 7</p> <p>Rosmarinkartoffeln aus dem Ofen 10</p> <p>Möhrensalat in Essig-Öl-Dressing 10</p> <p>71 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>Vollkorn-Pasta 1</p> <p>Tomatenpesto "kalt" 7</p> <p>Blattsalat</p> <p>Joghurt-Dressing 1, 3, 7</p> <p>142 kcal* </p>             | <p>Kartoffel-Lachs-Auflauf mit Gouda überbacken 1, 4, 7</p> <p>Erbsen "natur"</p> <p>78 kcal* </p>  | <p>***</p>   | <p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p> |
| <b>Mittwoch</b>   | <p>3 süße Eierpfannkuchen 1, 1a, 3, 7</p> <p>Apfelmus "kalt"</p> <p>153 kcal* </p>   | <p>Mexikanisches Soja-Ragout mit Tomaten, Paprika, Mais und Kidneybohnen 1, 6</p> <p>Langkornreis</p> <p>Sauerrahm-Dip 1, 3, 7</p> <p>122 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>Asia-Nudeln mit Erbsen, Bio-Mais , Möhrenstiften und Sesam 1, 10, 11</p> <p>süß-saure Sauce "kalt" 1, 10</p> <p>163 kcal* </p>    | <p>Paniertes Hähnchenschnitzel 1, 1a, 1c, 3</p> <p>Paprikarahmsauce 1, 7</p> <p>Kartoffeln</p> <p>121 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 Margherita mit Tomaten, Kräutern und Mozzarella überbacken 1, 7</p> <p>Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10</p> <p>272 kcal* </p> | <p>***</p>  | <p>***</p>   | <p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p> |

**Jedes Menü beinhaltet einen Beilagensalat.**

Übersicht der 14 Haupt-Allergene: siehe Extra-Aushang

|                       |               |
|-----------------------|---------------|
| = mit Rindfleisch     | = vegetarisch |
| = mit Geflügelfleisch | = vegan       |
| = mit Fisch           |               |

kcal-Angaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Nährwerte pro 100 g.

\*Die genannten Werte sind nur als Orientierungshilfe zu verstehen. Kurzfristige Änderungen des Speiseplans vorbehalten.