



**KW 38: 18.09. – 22.09.2023**

**Willy-Brandt-Gesamtschule**

	Menü 1		Menü 2		Pasta-Teller	Salat-Teller
<b>Montag</b>	<p>Roter Bohneneintopf mit Mais, Paprika, Tomaten und Kartoffelwürfeln 1</p> <p>eine Scheibe Mehrkornbrot 1, 1a, 1b, 1e, 1c, 1e, 11</p> <p>51 kcal*</p>		<p>Vegetarische Ravioli mit Spinat-Käse-Füllung in Rahmsauce 1, 1a, 7</p> <p>Erbsen "natur"</p> <p>123 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>Penne 1</p> <p>Bio-Zucchini  - Ragout mit Thymian 1, 7</p> <p>88 kcal*</p>		<p>Moussaka mit Kartoffeln, Auberginen, Paprika, Zwiebeln und Hartkäse überbacken 1, 7</p> <p>Bio-Tomaten  -Dip 1, 3, 7</p> <p>101 kcal*</p>		<p>***</p>	<p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p>
<b>Mittwoch</b>	<p>Blumenkohlcurry mit roten Linsen, Bio-Kartoffelwürfeln  und Leinsamen 1, 7</p> <p>Vollkornreis</p> <p>84 kcal*</p>		<p>Seelachs im Backteig 1, 1a, 4</p> <p>Rahmkartoffeln 1, 7</p> <p>Blattsalat Essig-Öl-Dressing 10</p> <p>82 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>Kartoffel-Sauerkraut-Auflauf mit Gouda überbacken 1, 3, 7</p> <p>Blattsalat Joghurt-Dressing 1, 3, 7</p> <p>60 kcal*</p>		<p>Hähnchenbrust "natur" in Bratensauce 1</p> <p>Langkornreis</p> <p>Bio-Brechbohnen "natur" </p> <p>81 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.