



KW 39: 25.09. – 29.09.2023

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, 1a 68 kcal* 	Vollkorn-Pasta 1 Bio-Tomaten -sauce 1 Wachsbohnsalat in Essig-Öl-Dressing 10 94 kcal* 	Pasta 1 Sauce 1, 3, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Dienstag	Gemüsefrikadelle 1, 1a, 1e, 3 Rahmwirsing 1, 7 Kartoffeln 134 kcal* 	Thunfisch-Pasta-Auflauf mit Tomaten und Gouda überbacken 1, 4, 7 135 kcal* 	***	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Mittwoch	Vegane Bolognese mit Tomaten, roten und braunen Linsen, Möhren, Sellerie und Lauch 1, 9, 10 Spiralnudeln 1 100 kcal* 	Schwenkkartoffeln 10 Tzaziki 1, 3, 7 Weißkohlsalat in Essig-Öl-Dressing 10 96 kcal* 	Pasta 1 Sauce 1, 3, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Donnerstag	Milchreis 7 Kirschkompott "kalt" 78 kcal* 	Möhren-Kokos-Curry mit roten Linsen und Bio-Zwiebeln 1, 7, 10 Langkornreis 102 kcal* 	Pasta 1 Sauce 1, 3, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Freitag	Pizza Margherita mit Tomaten, Kräutern und Mozzarella überbacken 1, 7 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10 272 kcal* 	***	***	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages

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.