



KW 06: 05.02. – 09.02.2024

Willy-Brandt-Gesamtschule

| | Menü 1 | Menü 2 | Pasta-Teller | Salat-Teller |
|-------------------|--|---|---|--|
| Montag | Vegane Bolognese mit Bio-Tomaten , roten und braunen Linsen, Möhren, Sellerie und Lauch 1, 9 Vollkorn-Pasta 1 109 kcal* | Schwenkkartoffeln 10 Tzaziki 1, 3, 7 Möhrensalat in Essig-Öl-Dressing 10 100 kcal* | Pasta 1 Paprikarahmsauce mit Zwiebeln 1, 7 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10 | Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages |
| Dienstag | Roter Bohneneintopf mit Mais, Paprika, Tomaten, Bio-Kartoffelwürfeln und Leinsamen 1 eine Scheibe Mehrkornbrot 1, 1a, 1b, 1c, 1e, 11 61 kcal* | Cremige Brokkolisauce mit Knoblauch 1, 7 Pasta 1 Erbsen "natur" 94 kcal* | *** | Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages |
| Mittwoch | Gemüseschnitzel 1, 1a, 1e Béchamel-Kartoffeln 1, 3, 7 Blattsalat Essig-Öl-Dressing 10 77 kcal* | Lachs-Gemüse-Sauce mit Brokkoli, Erbsen und Bio-Karotten 1, 4, 7 Vollkornreis 99 kcal* | Pasta 1 Tomatensauce mit Rinderhackfleisch, Paprika und Zwiebeln 1 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10 | Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages |
| Donnerstag | 3 vegetarische Nuggets auf Reisbasis 1, 1a, 1c, h Kartoffelsalat mit Gurke und Ei 1, 3, 7 <u>Kaltgericht</u> 164 kcal* | Pasta 1 Tomatensauce 1 Bohnensalat in Joghurt-Dressing 1, 3, 7 90 kcal* | Pasta 1 Weiße Sauce mit Erbsen 1, 7 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 |

WEIBERFASCHACHT

Jedes Menü beinhaltet einen Beilagensalat.

Übersicht der Hauptallergene und Zusatzstoffe: 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.