



KW 37: 09.09. – 13.09.2024

Willy-Brandt-Gesamtschule

	Menü 1	Menü 2	Pasta-Teller	Salat-Teller
Montag	<p>Kartoffel-Pfanne mit Zucchini und Mais</p> <p>Tzaziki 1, 1a, 3, 7, 10</p> <p>Möhrensalat in Joghurt-Dressing 1, 1a, 3, 7, 10</p> <p>92 kcal*</p>	<p>"Chili sin carne" mit Soja-Hack, Mais, Kidneybohnen, Tomaten und Bio-Zwiebeln 1, 1c, 6, 10</p> <p>Vollkornreis</p> <p>90 kcal*</p>	<p>Pasta 1</p> <p>Petersilienrahmsauce 1, 7</p> <p>Salat mit Dressing 1, 1a, 3, 7, 10</p>	<p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p>
Dienstag	<p>Möhren-Kokos-Curry mit roten Linsen und Bio-Zwiebeln 1, 7, 10</p> <p>Langkornreis</p> <p>83 kcal*</p>	<p>Lachswürfel in Zitronen-Dill-Sauce 1, 3, 4, 7</p> <p>Pasta 1</p> <p>Erbsen "natur"</p> <p>106 kcal*</p>	<p>***</p>	<p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p>
Mittwoch	<p>Tomatencremesuppe mit Bio-Tomaten , Reismudel-Einlage und Bio-Leinsamen 1, 1a, 3, 7</p> <p>eine Scheibe Vollkorntoast 1, 1a</p> <p>52 kcal*</p>	<p>Hähnchenbrust "natur" in Zucchinisauce 1</p> <p>Langkornreis</p> <p>76 kcal*</p>	<p>Pasta 1</p> <p>Käsesauce 1, 7</p> <p>Salat mit Dressing 1, 1a, 3, 7, 10</p>	<p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p>
Donnerstag	<p>4 vegane Nuggets auf Reisbasis 1, 1a, 1c, h</p> <p>Salzkartoffeln</p> <p>süß-saure Sauce "kalt" 1, 10</p> <p>Blattsalat</p> <p>Essig-Öl-Dressing 10</p> <p>117 kcal*</p>	<p>3 süße Eierpfannkuchen 1, 1a, 3, 7</p> <p>Rote Grütze "kalt"</p> <p>148 kcal*</p>	<p>Pasta 1</p> <p>Paprikasauce 1</p> <p>Salat mit Dressing 1, 1a, 3, 7, 10</p>	<p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p>
Freitag	<p>Pizza Margherita mit Tomaten, Kräutern und Mozzarella überbacken 1, 7</p> <p>Salat mit Dressing 1, 1a, 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.

= mit Rindfleisch	= vegetarisch
= mit Geflügelfleisch	= vegan
= mit Fisch	

Übersicht der Hauptallergene und Zusatzstoffe: siehe Extra-Aushang

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. "natur" = naturbelassenes Gemüse, in seinem natürlichen Zustand belassen