



KW 40: 30.09. – 04.10.2024

Willy-Brandt-Gesamtschule

	Menü 1	Menü 2	Pasta-Teller	Salat-Teller
Montag	Kartoffelgratin mit Gouda überbacken 1, 3, 7 Romanbohnen "natur" 149 kcal* 	Vegetarische Ravioli mit Spinat-Käse-Füllung in Tomatensauce 1, 1a, 7 Möhrensalat in Essig-Öl-Dressing 10 89 kcal* 	Pasta 1 Brokkolirahmsauce 1, 7 Salat mit Dressing 1, 1a, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Dienstag	Vegane Bolognese mit Bio-Tomaten , roten und braunen Linsen, Möhren, Sellerie, Lauch und Bio-Leinsamen 1, 9 Pasta 1 100 kcal* 	Rindfleisch-Bolognese mit Bio-Tomaten , Möhren, Sellerie, Lauch und Zwiebeln 1, 9 Vollkornreis 92 kcal* 	***	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Mittwoch	Milchreis 7 Kirschkompott "kalt" 92 kcal* 	Seelachs im Backteig 1, 1a, 4 Erbsen in Rahmsauce 1, 7 Langkornreis 127 kcal* 	Pasta 1 Käsesauce 1, 7 Salat mit Dressing 1, 1a, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Donnerstag	<p>TAG DER DEUTSCHEN EINHEIT</p>			
Freitag	Pizza Margherita mit Tomaten, Kräutern und Mozzarella überbacken 1, 7 Salat mit Dressing 1, 1a, 3, 7, 10 272 kcal* 	***	***	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages

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