



KW 17: 25.04.-29.04.2022

**Gesamtschule Dellbrücker
Mauspfad**

	Menü 1	Menü 2	Pasta-Teller	Salat-Teller
Montag	Bio-Polenta-Käseschnitte 1, 3, 7 Kartoffelpüree 7 Spinat in Rahm 1, 7 65 kcal 	Geflügelfrikadelle in Tomatensauce 1, 3, 9, 10 Reis Erbsen "natur" 112 kcal 	Pasta 1 Sauce 1, 3, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Dienstag	Möhreintopf mit Buchweizen, Kartoffelwürfeln und frischem Lauch 1, 7 eine Scheibe Vollkorntoast 1, 11 65 kcal 	Seelachsfrikadelle 1, 4, 10 Rahm-Kartoffeln 1, 7 Blattsalat Essig-Öl-Dressing 10 130 kcal 	***	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Mittwoch	3 süße Eierpfannkuchen 1, 3, 7 Apfelmus Zimt & Zucker 150 kcal 	Kartoffel-Sauerkraut- Auflauf mit Bio- Möhren- würfeln und Käse überbacken 1, 3, 7 49 kcal 	Pasta 1 Sauce 1, 3, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Donnerstag	Gemüse-Curry aus gelben Linsen, Paprika, Tofu- Würfeln, Sonnenblumenkernen und Bio-Erbsen 1, 6, 7, 10 Langkornreis 102 kcal 	Rindfleisch-Lasagne (Tomaten, Möhren, Sellerie, Lauch, Zwiebeln) mit Käse überbacken 1, 7, 9 Bio-Mais - Möhren -Salat in Joghurt-Dressing 1, 3, 7 145 kcal 	Pasta 1 Sauce 1, 3, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Freitag	Pizza-Tag 1, 7 TO GO 237 kcal 	***	***	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages

Übersicht der 14 Haupt-Allergene: siehe Extra-Aushang

Kcal-Angaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Nährwerte pro 100g. Kurzfristige Änderungen des Speiseplans vorbehalten.

= vegetarisch	= mit Rindfleisch
= vegan	= mit Geflügelfleisch
= Gemüse-/Rindfleischhybrid	
= mit Fisch	