



KW 36: 05.09.-09.09.2022

Gesamtschule Dellbrücker Mauspfad

	Menü 1	Menü 2	Pasta-Teller	Salat-Teller
Montag	Roter-Bohnen-Eintopf mit Bio-Mais  , Paprika, Tomaten und Kartoffelwürfeln 1 eine Scheibe Mehrkornbrot 1, 1c, 1e, 11 60 kcal 	Hähnchengulasch mit Paprika und Bio-Zwiebeln  1 Vollkorn-Penne 1 108 kcal 	Pasta 1 Sauce 1, 3, 4, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Dienstag	Vollkornpasta 1 Käsesauce 1, 7 Blattsalat Essig-Öl-Dressing 10 130 kcal 	"Chili sin carne" mit Soja-Hack, Bohnen, Paprika, Zwiebeln und Bio-Mais  1, 6, 10 Langkornreis Blattsalat Essig-Öl-Dressing 10 110 kcal 	***	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Mittwoch	Vollkornreis Ratatouillegemüse (Zucchini, Paprika, Zwiebeln) 1 Blattsalat Joghurt-Dressing 1, 3, 7 86 kcal 	4 vegetarische Köttbular 3 Kartoffeln Möhren in Schnittlauchsauce 1, 7 94 kcal 	Pasta 1 Sauce 1, 3, 4, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Donnerstag	Vegetarische Erbsensuppe mit Bio-Kartoffel- würfeln,  , Möhren, Sellerie, Lauch und Leinsamen 1, 9 eine Scheibe Vollkorntoast 1 71 kcal 	Kartoffel-Lachs-Auflauf mit Brokkoli, Bio- Karotten  und Gouda  überbacken 1, 4, 7 61 kcal 	Pasta 1 Sauce 1, 3, 4, 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	