



KW 39: 26.09.-30.09.2022

**Gesamtschule Dellbrücker
Mauspfad**

	Menü 1	Menü 2	Pasta-Teller	Salat-Teller
Montag	Kartoffelcremesuppe mit Kräutern, Möhren, Sellerie und Lauch 1, 7, 9 eine Scheibe Vollkorntoast 1 43 kcal	Kartoffelgratin 1, 3, 7 Krautsalat in Essig-Öl- Dressing 10 108 kcal	Pasta 1 Sauce 1, 3, 4, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Dienstag	Bio-Pasta 1 Tomatensauce 1 Bio- Erbisen "natur" 96 kcal	Reis mit roten Linzen, Paprika und Zwiebeln 10 Joghurt-Minz-Dip 1, 3, 7 Gurkensalat in Essig-Öl-Dressing 10 126 kcal	***	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Mittwoch	Gebratene Asia-Nudeln mit Möhrenstiften, Mais, Sesam und Bio- Erbisen 1, 10, 11 süß-saure Sauce "kalt" 1, 10 Chinakohlsalat mit Joghurt-Dressing 1, 3, 7 126 kcal	Hähnchenfleischwürfel gebratene Asia-Nudeln mit Möhrenstiften, Mais, Sesam und Bio- Erbisen 1, 10, 11 süß-saure Sauce "kalt" 1, 10, 11 156 kcal	Pasta 1 Sauce 1, 3, 4, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Donnerstag	Kartoffel-Auflauf mit Süßkartoffeln, Karotten und Gouda überbacken 1, 7 101 kcal	Kürbiscremesuppe mit Kartoffelwürfeln und Sonnenblumenkernen 1, 7 eine Schreibe Mehrkornbrot 1, 1c, 1e, 11 127 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	