



KW 42: 17.10.-21.10.2022

**Gesamtschule Dellbrücker
Mauspfad**

	Menü 1		Menü 2		Pasta-Teller		Salat-Teller
Montag	Roter-Bohnen-Eintopf mit Mais, Paprika, Tomaten und Bio-Kartoffelwürfeln 1 eine Scheibe Mehrkornbrot 1, 1c, 1e, 11 59 kcal		Hähnchengulasch mit Paprika und Bio-Zwiebeln 1 Vollkorn-Penne 1 114 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 10 110 kcal		"Chili sin carne" mit Soja-Hack, Bohnen, Paprika, Zwiebeln und Bio-Mais 1, 6, 10 Langkornreis Blattsalat Essig-Öl-Dressing 10 119 kcal		***		Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Mittwoch	Vollkornreis Ratatouillegemüse (Zucchini, Paprika, Zwiebeln) 1 Blattsalat Joghurt-Dressing 1, 3, 7 120 kcal		4 vegetarische Köttbular 3 Kartoffeln Möhren in Schnittlauchsauce 1, 7 96 kcal		Pasta 1 Sauce 1, 3, 4, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10		Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Donnerstag	Vegane Erbsensuppe mit Bio-Kartoffelwürfeln , Möhren, Sellerie, Lauch und Leinsamen 1, 9 eine Scheibe Vollkorntoast 1 88 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 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.

= mit Rindfleisch	= vegetarisch
= mit Geflügelfleisch	= vegan
= mit Fisch	
= Gemüse- und Rindhybrid	