



KW 44: 31.10.-04.11.2022

**Gesamtschule Dellbrücker
Mauspfad**

| | Menü 1 | Menü 2 | Pasta-Teller | Salat-Teller |
|-------------------|--|---|--|--|
| Montag | Kartoffel-Brokkoli-Hirse-Auflauf mit Käse überbacken 1, 3, 7 107 kcal | Mediterranes Gemüseragout mit Zucchini, Paprika, Bio-Zwiebeln und Lachs 1, 4 Salzkartoffeln 75 kcal | Pasta 1 Sauce 1, 3, 4, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10 | Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages |
| Dienstag | *** | *** | *** | *** |
| Mittwoch | Pasta 1 Käsesauce 1, 7 Bohnen-Mais-Salat in Joghurt-Dressing 1, 3, 7 97 kcal | Eine Geflügelbrust in Bratensauce 1 Kartoffel-Möhren-Stampf 1, 7 71 kcal | Pasta 1 Sauce 1, 3, 4, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10 | Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages |
| Donnerstag | Gemüse-Curry aus roten Linsen, Bio-Kartoffelwürfeln , Paprika, Sonnenblumenkernen und Erbsen 1, 7, 10 Langkornreis 159 kcal | Veganer Gemüse Eintopf mit Graupen, Erbsen, Blumenkohl, Kohlrabi, Steckrüben und Bio-Kartoffelwürfeln 1c, 9 eine Scheibe Vollkorntoast 1 79 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 | |