



**KW 46: 14.11.-18.11.2022**

**Gesamtschule Dellbrücker  
Mauspfad**

|                   | Menü 1  | Menü 2  | Pasta-Teller  | Salat-Teller                                       |
|-------------------|---|---|---|--|
| <b>Montag</b>     | Gemüse-Pfanne mit Vollkornreis, Zucchini-scheiben, Möhrenstifte, Weißkohl und Bio-Zwiebeln  1<br>Tomaten-Schafskäse-Dip 1, 3, 7<br>220 kcal | Gebratene Pasta 1, 10<br>Erbsen in Tomatensauce 1<br>110 kcal   | Pasta 1<br>Sauce 1, 3, 7, 9, 10<br>Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10 | Bunter gemischter Salatteller<br>Topping des Tages |
| <b>Dienstag</b>   | Kartoffel-Gemüse-Rösti 1, 3<br>Langkornreis<br>Gemüse-Dip (Möhren, Gurken, Mais) 1, 3, 7<br>101 kcal<br>187 kcal                            | Lachs-Gemüse-Sauce mit Brokkoli, Blumenkohl und Bio-Karotten  1, 4, 7<br>Vollkornreis<br>135 kcal     | ***   | Bunter gemischter Salatteller<br>Topping des Tages |
| <b>Mittwoch</b>   | Gemüseschnitzel 1, 3, 6, 7, 9, 10<br>Kartoffelpüree 7<br>Bohnensalat in Joghurt-Dressing 1, 3, 7<br>79 kcal                                 | Hähnchenbrust in Bratensauce 1<br>Langkornreis<br>Erbsen in Rahm 1, 7<br>124 kcal                     | Pasta 1<br>Sauce 1, 3, 7, 9, 10<br>Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10 | Bunter gemischter Salatteller<br>Topping des Tages |
| <b>Donnerstag</b> | Vollkorn-Pasta mit Soja-Hack, Tomaten, Zucchini, Paprika 1, 6<br>Basilikumsauce 1<br>104 kcal   | Kartoffel-Spinat-Gratin mit Gouda überbacken 1, 3, 7<br>Blattsalat<br>Essig-Öl-Dressing 10<br>57 kcal | Pasta 1<br>Sauce 1, 3, 7, 9, 10<br>Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10 | Bunter gemischter Salatteller<br>Topping des Tages |
| <b>Freitag</b>    | Pizza TO GO 1, 7<br>237 kcal  | ***   | ***   | Bunter gemischter Salatteller<br>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 |               |