



KW 46: 14.11.-18.11.2022

**Gesamtschule Dellbrücker
Mauspfad**

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