



KW 47: 21.11. – 25.11.2022

**Gesamtschule Dellbrücker
Mauspfad**

	Menü 1	Menü 2	Pasta-Teller	Salat-Teller
Montag	Gemüseschnitzel 1, 3, 6, 7, 9, 10 Kartoffelpüree 7 Spinat in Rahm 1, 7 69 kcal 	Bio-Pasta 1 Tomatensauce 1 Bohnensalat mit Dill In Joghurt-Dressing 1, 3, 7 88 kcal 	Pasta 1 Sauce 1, 3, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Dienstag	Möhreintopf mit Buchweizen, Kartoffelwürfeln und frischem Lauch 1 eine Scheibe Vollkorntoast 1 63 kcal 	Seelachsfrkadelles 1, 4, 10 Rahm-Kartoffeln 1, 7 Erbsen "natur" 103 kcal 	***	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Mittwoch	Vollkorn-Pasta 1 Tomaten-Basilikum- Sauce 1 Blattsalat Essig-Öl-Dressing 10 91 kcal 	Kartoffel-Sauerkraut- Auflauf mit Bio- Möhrenwürfeln und Käse überbacken 1, 3, 7 49 kcal 	Pasta 1 Sauce 1, 3, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Donnerstag	Gemüse-Curry aus gelben Linsen, Paprika, Kartoffelwürfeln, Sonnenblumenkernen und Bio-Erbsen 1, 7, 10 148 kcal 	Rindfleisch-Lasagne (Tomaten, Möhren, Sellerie, Lauch, Zwiebeln) mit Käse überbacken 1, 7, 9 Blattsalat Joghurt-Dressing 1, 3, 7 148 kcal 	Pasta 1 Sauce 1, 3, 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 100 g. Kurzfristige Änderungen des Speiseplans vorbehalten.

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