



KW 06: 06.02. – 10.02.2023

**Gesamtschule Dellbrücker
Mauspfad**

	Menü 1		Menü 2		Pasta-Teller	Salat-Teller
Montag	Gemüseschnitzel 1, 3, 6, 7, 9, 10	80 kcal 	Curry-Kokos-Sauce mit Hähnchenfleisch- würfeln und Paprika 1, 8	140 kcal 	Pasta 1	Bunter gemischter Salatteller
	Kartoffelpüree 7		Langkornreis		Sauce 1, 3, 7, 9, 10	Topping des Tages
Dienstag	Rote Bete i	110 kcal 	Kartoffelcremesuppe mit Kräutern, Möhren, Sellerie und Lauch 1, 7, 9	49 kcal 	***	Bunter gemischter Salatteller
	Vollkornreis		eine Scheibe Vollkorntoast 1		***	Topping des Tages
Mittwoch	Blattsalat Essig-Öl-Dressing 10	124 kcal 	Gebackene Ofenkartoffeln mit Erbsen, Mais und Möhren 1, 10	75 kcal 	Pasta 1	Bunter gemischter Salatteller
	Spinat-Lasagne mit Bio-Sonnen- blumenkernen und Käse überbacken 1, 7		Bohnsalat mit Dill in Joghurt-Dressing 1, 3, 7		Sauce 1, 3, 7, 9, 10	Topping des Tages
Donnerstag	Milchreis 7	116 kcal 	Vegane Bolognese mit Tomaten, roten und braunen Linsen, Möhren, Sellerie und Lauch 1, 9, 10	106 kcal 	Pasta 1	Bunter gemischter Salatteller
	rote Grütze "kalt"		Vollkorn-Pasta 1		Sauce 1, 3, 7, 9, 10	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 100 g. Kurzfristige Änderungen des Speiseplans vorbehalten.

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