



KW 19: 08.05. – 12.05.2023

Essen nach Farben

in dieser Woche in Menülinie 1

Gesamtschule Dellbrücker Mauspfad

	Menü 1	Menü 2	Pasta-Teller	Salat-Teller
Montag	Kohlrabi in weißer Sauce 1, 7 Langkornreis Weißkohlsalat in Joghurt-Dressing 1, 3, 7 128 kcal	Grüner Bohneneintopf mit Kartoffeln und Bio-Möhren eine Scheibe Mehrkornbrot 1, 1c, 1e, 11 60 kcal	Pasta 1 Sauce 1, 3, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Dienstag	Curry aus gelben Linsen, Mais und Bio-Sonnenblumenkernen 1, 7, 10 Vollkornreis 147 kcal	Schwenkkartoffeln 1, 10 Kräuterquark 1, 3, 7 Blattsalat Joghurt-Dressing 1, 3, 7 94 kcal	***	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Mittwoch	Pasta in Tomatenpesto 1, 7 Rote Bete i 136 kcal	Rinderfrikadelle in Bratensauce 1, 3, 7, 9, 10 Vollkorn-Pasta 1 Rotkohl i 102 kcal	Pasta 1 Sauce 1, 3, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Donnerstag	Kartoffel-Spinat-Gratin mit Bechamel und Gouda überbacken 1, 3, 7 Erbsen "natur" 71 kcal	Kartoffel-Gemüse-Rösti 1, 3 Langkornreis Gurken-Dip 1, 3, 7 213 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 100 g. Kurzfristige Änderungen des Speiseplans vorbehalten.

= mit Rindfleisch	= vegetarisch
= mit Geflügelfleisch	= vegan
= mit Fisch	