



KW 21: 22.05. – 26.05.2023

**Gesamtschule Dellbrücker
Mauspfad**

	Menü 1		Menü 2		Pasta-Teller	Salat-Teller
Montag	Veganer Linseneintopf mit Bio-Kartoffelwürfeln , Möhren, Sellerie, Lauch und Leinsamen 1, 9 eine Scheibe Mehrkornbrot 1, 1c, 1e, 11	72 kcal* 	4 vegetarische Köttbullar 3 Langkornreis Bio-Brechbohnen in Rahm 1, 7	86 kcal* 	Pasta 1 Sauce 1, 3, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Dienstag	Vollkorn-Pasta 1 Brokkoli in Käsesauce 1, 7	75 kcal* 	Thunfisch-Tomaten-Pasta-Auflauf mit Mozzarella überbacken 1, 4, 7 Möhrensalat in Joghurt-Dressing 1, 3, 7	131 kcal* 	***	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Mittwoch	Soja-Bolognese (Tomaten, roten Linsen, Möhren, Sellerie, Lauch) 1, 6, 9 Pasta 1	117 kcal* 	Hähnchengulasch 1 Kartoffelpüree 7 Fingermöhren "natur"	63 kcal* 	Pasta 1 Sauce 1, 3, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Donnerstag	Milchreis 7 Rote Grütze "kalt"	93 kcal* 	Kartoffel-Gemüse-Rösti 1, 3 Vollkornreis Ratatouille-Gemüse (Bio-Zucchini , Paprika, Kidneybohnen, Bio-Zwiebeln) 1	129 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. *Die genannten Werte sind nur als Orientierungshilfe zu verstehen. Kurzfristige Änderungen des Speiseplans vorbehalten.

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