



**KW 42: 16.10. – 20.10.2023**

**Gesamtschule Dellbrücker  
Mauspfad**

	Menü 1	Menü 2	Pasta-Teller	Salat-Teller
<b>Montag</b>	<p>Kürbiscremesuppe mit Süßkartoffelwürfeln, roten Linsen und Bio-Leinsamen  1, 7</p> <p>eine Scheibe Mehrkornbrot 1, 1a, 1b, 1e, 1c, 1e, 11</p> <p>76 kcal* </p>	<p>Dicke Bohnen in Rahm 1, 7</p> <p>Kartoffelpüree 7</p> <p>Apfelmus "kalt"</p> <p>64 kcal* </p>	<p>Pasta 1</p> <p>Sauce 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10</p>	<p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p>
<b>Dienstag</b>	<p>Vollkorn-Pasta 1</p> <p>Paprika, Mais und Bio-Möhren  in Tomatensauce 1</p> <p>115 kcal* </p>	<p>Seelachs im Backteig 1, 1a, 4</p> <p>Erbsen in Rahmsauce 1, 7</p> <p>Langkornreis</p> <p>127 kcal* </p>	<p>***</p>	<p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p>
<b>Mittwoch</b>	<p>Mujadara - Arabischer Linsen-Reis mit schwarzen Bohnen und Zwiebeln 10</p> <p>Gurken-Dip 1, 3, 7</p> <p>163 kcal* </p>	<p>Geflügelwurstscheiben in Curry-Tomatensauce 1, 6, 7, 9, 10, b, h</p> <p>Vollkorn-Pasta 1</p> <p>Blattsalat</p> <p>Joghurt-Dressing 1, 3, 7</p> <p>83 kcal* </p>	<p>Pasta 1</p> <p>Sauce 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10</p>	<p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p>
<b>Donnerstag</b>	<p>Schwenkkartoffeln 10</p> <p>Paprika-Dip 1, 3, 7</p> <p>Blattsalat</p> <p>Essig-Öl-Dressing 10</p> <p>91 kcal* </p>	<p>"Chili sin carne" mit Soja-Hack, Mais, Kidneybohnen, Tomaten und Bio-Zwiebeln  1, 6, 10</p> <p>Langkornreis</p> <p>87 kcal* </p>	<p>Pasta 1</p> <p>Sauce 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10</p>	<p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p>
<b>Freitag</b>	<p>Pizza Margherita mit Tomaten, Kräutern und Mozzarella überbacken 1, 7</p> <p>237 kcal* </p>	<p>***</p>	<p>***</p>	<p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p>

**Jedes Menü beinhaltet einen Beilagensalat.**

Übersicht der 14 Haupt-Allergene: siehe Extra-Aushang

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

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.