



KW 44: 30.10. – 03.11.2023

Gesamtschule Dellbrücker Mauspfad

Kürbis-Aktionswoche
gekennzeichnet mit dem Kürbis

| | Menü 1 | Menü 2 | Pasta-Teller | Salat-Teller |
|-------------------|--|---|--|---|
| Montag | <p>Kürbiscremesuppe mit Süßkartoffelwürfeln, roten Linsen und Bio-Leinsamen 1, 7</p> <p>eine Scheibe Mehrkornbrot 1, 1a, 1b, 1c, 1e, 11 </p> <p>76 kcal*</p> | <p>Vegetarische Ravioli mit Spinat-Käse-Füllung in Rahmsauce 1, 1a, 7</p> <p>Erbsen "natur" </p> <p>123 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> |
| Dienstag | <p>Vollkorn-Pasta 1 </p> <p>Kürbisragout mit Bio-Sonnenblumenkernen 1, 7 </p> <p>105 kcal*</p> | <p>Seelachs im Backteig 1, 1a, 4 </p> <p>Rahmkartoffeln 1, 7</p> <p>Blattsalat Essig-Öl-Dressing 10 </p> <p>82 kcal*</p> | <p>***</p> | <p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p> |
| Mittwoch | <p>Happy Halloween</p> | | | |
| Donnerstag | <p>Blumenkohlcurry mit roten Linsen, Bio-Kartoffelwürfeln und Leinsamen 1, 7 </p> <p>Langkornreis </p> <p>79 kcal*</p> | <p>Kürbis-Steckrübe-Gemüsefrikadelle 1, 1a </p> <p>Vollkornreis </p> <p>Gemüse-Dip (Möhren, Gurken, Mais) 1, 3, 7 </p> <p>116 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> |
| Freitag | <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.