



**KW 46: 13.11. – 17.11.2023**

**Gesamtschule Dellbrücker  
Mauspfad**

	Menü 1		Menü 2		Pasta-Teller	Salat-Teller
<b>Montag</b>	<p>Grüner Bohneneintopf mit Kartoffeln, Bio-Möhren  und Gartenkräutern</p> <p>eine Scheibe Vollkorntoast 1, 1a</p> <p>63 kcal*</p>		<p>4 vegetarische Köttbullar 3</p> <p>Kartoffelpüree 7</p> <p>Rotkohl</p> <p>69 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>Blumenkohlragout in Béchamel-Schnittlauchsauc 1, 7</p> <p>Salzkartoffeln</p> <p>62 kcal*</p>		<p>Nudel-Pfanne mit Möhren, Paprika, Erbsen und Bio-Sesam  1, 10, 11</p> <p>Kokossauce 1, 7</p> <p>165 kcal*</p>		<p>***</p>	<p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p>
<b>Mittwoch</b>	<p>Nudel-Brokkoli-Auflauf mit dreierlei Käse (Gouda, Hartkäse, Mozzarella) überbacken 1, 3, 7</p> <p>118 kcal*</p>		<p>4 Geflügelbällchen in Tomatensauce 1, 1a, 3, 9, 10</p> <p>Vollkorn-Pasta 1</p> <p>Blattsalat Joghurt-Dressing 1, 3, 7</p> <p>136 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>Kleine Ofenkartoffeln (mit Schale) 10</p> <p>Kräuterquark 1, 3, 7</p> <p>Weißkohlsalat in Essig-Öl-Dressing 10</p> <p>81 kcal*</p>		<p>Lachs-Gemüse-Sauce mit Brokkoli, Bio-Erbsen und Bio-Karotten  1, 4, 7</p> <p>Langkornreis</p> <p>94 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.