



KW 47: 20.11. – 24.11.2023

**Gesamtschule Dellbrücker
Mauspfad**

	Menü 1	Menü 2	Pasta-Teller	Salat-Teller
Montag	<p>Makkaroni 1</p> <p>Tomaten-Kräuter-Sauce 1</p> <p>Wachsbohnsalat in Joghurt-Dressing 1, 3, 7</p> <p>159 kcal*</p>	<p>Linseneintopf mit Geflügelwurstscheiben, Kartoffelwürfeln, Möhren, Sellerie, Lauch und Bio-Leinsamen 1, 7, 9</p> <p>eine Scheibe Vollkorntoast 1, 1a</p> <p>89 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>Pasta 1</p> <p>Brokkoli in Béchamelsauce 1, 3, 7</p> <p>102 kcal*</p>	<p>Gemüseschnitzel 1, 1a, 1e</p> <p>Hirse-Pfanne mit Blumenkohl, Zwiebeln, Möhren, Sellerie und Lauch 1, 7, 9</p> <p>Curry-Joghurt-Dip 1, 3, 7</p> <p>161 kcal*</p>	<p>***</p>	<p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p>
Mittwoch	<p>Kartoffelgratin mit Gouda überbacken 1, 3, 7</p> <p>Möhrensalat in Tomatendressing 1, 3, 7</p> <p>100 kcal*</p>	<p>Mediterranes Gemüseragout mit Zucchini, Bio-Paprika , Zwiebeln und Lachs 1, 4</p> <p>Langkornreis</p> <p>93 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>
Donnerstag	<p>Vegane Bolognese mit Soja-Hack, roten Linsen, Bio-Tomaten , Möhren, Sellerie und Lauch 1, 6, 9</p> <p>Vollkorn-Pasta 1</p> <p>101 kcal*</p>	<p>Kartoffel-Gemüse-Rösti 1, 1a, 3, c</p> <p>Langkornreis</p> <p>Erbsen in Rahmsauce 1, 7</p> <p>111 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.