



KW 48: 27.11. – 01.12.2023

**Gesamtschule Dellbrücker
Mauspfad**

	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>Dicke Bohnen in Rahm 1, 7</p> <p>Kartoffelpüree 7</p> <p>Apfelmus "kalt"</p> <p>84 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>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>
Mittwoch	<p>Mujadara - Arabischer Linsen-Reis mit schwarzen Bohnen, Möhren und Zwiebeln 10</p> <p>Joghurt-Kräuter-Dip 1, 3, 7</p> <p>165 kcal* </p>	<p>Geflügelwurstscheiben in Curry-Tomatensauce 1, 7, 9</p> <p>Pasta 1</p> <p>Blattsalat</p> <p>Joghurt-Dressing 1, 3, 7</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>
Donnerstag	<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>Vollkornreis</p> <p>90 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.