



KW 09: 26.02. – 01.03.2024

**Gesamtschule Dellbrücker
Mauspfad**

	Menü 1	Menü 2	Pasta-Teller	Salat-Teller
Montag	<p>Indisches Dal mit roten Linsen, Karotten, Paprika, Zwiebeln und Bio-Sonnenblumenkernen 1</p> <p>Langkornreis </p> <p>113 kcal*</p>	<p>Kartoffelgratin mit Hartkäse überbacken 1, 3, 7</p> <p>Wirsing in Rahm 1, 7</p> <p>86 kcal*</p>	<p>Pasta 1</p> <p>Vegetarische Bratensauce mit Paprika und Zwiebeln 1, 12, a</p> <p>Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10</p>	<p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p>
Dienstag	<p>Käsesauce mit Brokkoliröschen und Paprika 1, 7</p> <p>Salzkartoffeln </p> <p>72 kcal*</p>	<p>Eine Geflügelbrust in Tomatencurrysauce 1, 7, 9</p> <p>Pasta 1</p> <p>Bohnensalat in Joghurt-Dressing 1, 3, 7 </p> <p>88 kcal*</p>	<p>***</p>	<p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p>
Mittwoch	<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>Langkornreis</p> <p>Erbsen in Rahmsauce 1, 7</p> <p>127 kcal*</p>	<p>Pasta 1</p> <p>Käsesauce mit Rinderhackfleisch, Paprika und Zwiebeln 1, 7 </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>Weißer Sauce mit roten Linsen, Möhren, Sellerie und Lauch 1, 7, 9</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.

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

Übersicht der Hauptallergene und Zusatzstoffe: siehe Extra-Aushang

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.