



KW 10: 04.03. – 08.03.2024

**Gesamtschule Dellbrücker
Mauspfad**

	Menü 1	Menü 2	Pasta-Teller	Salat-Teller
Montag	<p>Türkische Bohnensuppe mit weißen Bohnen, Möhren, Kartoffelwürfeln und Bio-Tomaten 1, 7</p> <p>Fladenbrot 1, 1a, 11</p> <p>62 kcal* </p>	<p>Kleine Ofenkartoffeln (mit Schale) 10</p> <p>Schnittlauchsaucе 1, 7</p> <p>Möhrensalat in Essig-Öl-Dressing 10</p> <p>72 kcal* </p>	<p>Pasta 1</p> <p>Käsesauce 1, 7</p> <p>Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10</p>	<p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p>
Dienstag	<p>Gemüseschnitzel 1, 1a, 1e</p> <p>Kartoffelpüree 7, c</p> <p>Rahmspinat 1, 7</p> <p>71 kcal* </p>	<p>Rindfleisch-Bolognese (Tomaten, Möhren, Sellerie, Lauch, Zwiebeln) 1, 9</p> <p>Vollkorn-Pasta 1</p> <p>107 kcal* </p>	<p>***</p>	<p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p>
Mittwoch	<p>Pasta 1</p> <p>Bio-Tomaten - Pesto "kalt" 7</p> <p>Blattsalat</p> <p>Essig-Öl-Dressing 10</p> <p>116 kcal* </p>	<p>Kartoffel-Lachs-Auflauf mit Gouda überbacken 1, 4, 7</p> <p>Erbsen "natur"</p> <p>78 kcal* </p>	<p>Pasta 1</p> <p>Currysauce mit Süßkartoffeln, Brokkoli, Möhren und Kokosmilch 1, 7, 10</p> <p>Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10</p>	<p>Bunter gemischter Salatteller</p> <p>Topping des Tages</p>
Donnerstag	<p>Vollkorn-Pasta 1</p> <p>Blattspinat in Rahmsauce 1, 7</p> <p>Sonnenblumenkerne</p> <p>113 kcal* </p>	<p>Kartoffel-Pfanne mit Zucchini und Möhrenscheiben</p> <p>Tzaziki 1, 3, 7</p> <p>Blattsalat</p> <p>Joghurt-Dressing 1, 3, 7</p> <p>121 kcal* </p>	<p>Pasta 1</p> <p>Hühnerfleischwürfel mit Paprika, Erbsen und Zwiebeln in Geflügelsauce 1, 12, a</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 Hauptallergene und Zusatzstoffe: 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.