



KW 11: 11.03. – 15.03.2024

**Gesamtschule Dellbrücker
Mauspfad**

	Menü 1		Menü 2		Pasta-Teller	Salat-Teller
Montag	Vegane Erbsensuppe mit Bio-Kartoffelwürfeln , Möhren, Sellerie, Lauch und Leinsamen 1, 9 eine Scheibe Vollkorntoast 1, 1a	67 kcal* 	Kleine Ofenkartoffeln (mit Schale) 10 Kräuterquark 1, 3, 7 Brechbohnsalat in Essig-Öl-Dressing 10	91 kcal* 	Pasta 1 Weiße Sauce 1 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Dienstag	Penne 1 Bio-Zucchini - Ragout 1, 7 Möhrensalat in Joghurt-Dressing 1, 3, 7	84 kcal* 	Moussaka mit Kartoffeln, Auberginen, Paprika, Zwiebeln und Hartkäse überbacken 1, 7 Bio-Tomaten -Dip 1, 3, 7	101 kcal* 	***	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Mittwoch	Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karottenscheiben) in Käsesauce 1, 3, 7 Eier-Spätzle 1, 3	135 kcal* 	Seelachs im Backteig 1, 1a, 4 Rahmkartoffeln 1, 7 Blattsalat Essig-Öl-Dressing 10	82 kcal* 	Pasta 1 Tomatencurrysauce 1 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Donnerstag	Pasta 1 Käsesauce 1, 3, 7 Blattsalat Joghurt-Dressing 1, 3, 7	83 kcal* 	Hühner-Frikassee mit Erbsen und Möhren in weißer Sauce 1, 7 Vollkornreis	97 kcal* 	Pasta 1 Süß-saure-Sauce mit Auberginen, Möhren, Paprika und Zwiebeln 1, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages
Freitag	Pizza Margherita mit Tomaten, Kräutern und Mozzarella überbacken 1, 7	237 kcal* 	***	***	***	Bunter gemischter Salatteller Topping des Tages

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.