



KW 17: 23.04. – 26.04.2024

**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 Brechbohnsensalat in Essig-Öl-Dressing 10 91 kcal*	Pasta 1 Spinatsauce 1, 7 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 Paprikasauce 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 Spargel und Erbsen in weißer Sauce 1, 7 Vollkornreis 98 kcal*	Pasta 1 Tomatensauce mit roten Linsen, Möhren, Sellerie und Lauch 1, 9 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.