



MO

Knabberrohkost
 Vollkornspirelli
Tomatensoße (WE, GL, TO, ZU, ZW)
 dazu geriebenen Käse (MP)
 Honigjoghurt (MP, FRU, HO, LK)

Knabberrohkost
 Spirelli, weiß (WE, GL) **NEU**
Blattspinat mit Lachs
 (Wildlachswürfel in Blattspinat) (FI, MP, LK, MN, ZW)
 Honigjoghurt (MP, FRU, HO, LK)

3

DI

Salzkartoffeln
 Schnippelbohnen in Petersiliensoße
 (WE, MP, BO, GL, LK)
Sonnenblumenkern-Frikadelle
 (HA, MP, GL, LK, MN, ZW)
 Obst

Radieschen-Käse-Salat (5, 6, MP, SL, SF, SW, ZU)
Spargelcremesuppe (WE, MP, GL, LK, ZI, ZU, ZW)
 Baguette (WE, RO, GL)
 Quarkbällchen (7, WE, EI, MP, SE, GL, LK, NÜ, ZU)

Salzkartoffeln
 Schnippelbohnen in Petersiliensoße
 (WE, MP, BO, GL, LK)
Rinderhackbraten mit Rind
 (WE, EI, SF, FL, GL, PA, ZI, ZW)
 Obst

3

MI

Gurkensalat (5, 6, SW, ZU)
 Naturreis
Getreideklopse (Veg. Klopse aus Soja u. Weizen)
 (WE, EI, SJ, SL, ERB, GL, KN, ZI, ZW)
 dazu mediterrane Gemüsesoße
 (MP, KN, LK, MÖ, PA, TO, ZI, ZW)
 Obst

Knabberrohkost
Veg. Quiche Lorraine (Quiche mit Tofu und Käse)
 (WE, EI, SJ, MP, GL, LK, MN, ZI)
 Obst

Schülerkracher
 Knabberrohkost
Hot Dog zum Selberbasteln (2 St.)
 Brötchen (WE, EI, SJ, MP, SF, SE, LU, GL, ZU), Geflügelwiener
 (FL), Ketchup (TO, ZU), Gurken (8), Röstzwiebeln
 (WE, GL, ZW), Remoulade (2, 5, EI, MP, SF, CU, LK, ZI, ZU, ZW)
 Obst

2

DO

Bunter Blattsalat
 dazu Orangenvinaigrette (5, 6, SF, SW, FRU, ZI, ZU)
Bunter Nudelauf mit Spirelli
 (WE, MP, GL, LK, MÖ, TO, ZW)
 Joghurt-Reiswaffel (MP, SE, LK, ZU)

Knabberrohkost
 mit Joghurt-Quark-Dip (MP, LK)
 Kartoffelrösti (WE, EI, MP, GL, ZU, ZW)
Bayrisch Kraut (MP, LK, ZU, ZW)
 (Weißkohl, Zwiebeln, Sahne)
 Schokoladenpudding (EI, SJ, MP, MA, HN, GL, LK, NÜ, ZU)

3

FR

Knabberrohkost
Möhren-Kartoffel-Eintopf
 (WE, MP, GL, LK, MÖ, ZW)
 Vollkornbrötchen (WE, RO, GL)
 Obst

Krautsalat (5, 6, SW, ZU)
 Parboiled Reis
Veg. Gyros (Soja-Gyros) (SJ, KN, ZW)
 Tsatsiki (MP, KN, LK)
 Obst

Krautsalat (5, 6, SW, ZU)
 Parboiled Reis
Geflügelgyros (FL, KN, ZW)
 Tsatsiki (MP, KN, LK)
 Obst

3

