






MO

Knabberrohkost
 Vollkornspirelli (WE, GL)
Tomatensoße (WE, GL, TO, ZU, ZW)
 dazu geriebenen Käse (MP)
 Vanillejoghurt (MP, LK, ZI, ZU)



 Knabberrohkost
 Penne (WE, GL)
Lachssoße (WE, FI, MP, GL, LK, ZW)
 Vanillejoghurt (MP, LK, ZI, ZU)

3



DI

Kartoffelbrei (MP, LK, MN)
 Gemüsemais
 dazu Petersilienbutter (MP)
Hafer-Käse-Frikadelle (HA, MP, GL, LK, MN, ZW)
 Obst


Knabberrohkost
 dazu Kräuterquarkdip (MP, KN, LK)
Kürbis-Kokoscremesuppe
 (5, CU, FRU, KN, MÖ, ZI, ZW)
 Vollkornfladenbrot (WE, RO, SE, GL)
 Obst

 Kartoffelbrei (MP, LK, MN)
 Gemüsemais
 dazu Petersilienbutter (MP)
Rinderhackbraten mit  Rind
 (WE, EI, SF, FL, GL, PA, ZI, ZW)
 Obst


MI

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

Eisbergsalat
 dazu Vinaigrette (5, 6, SF, SW, ZU)
Zwiebelkuchen (WE, EI, MP, GL, LK, MN, ZI, ZW)
 Obst

 **Schülerkracher**
 Knabberrohkost
Hähnchenburger zum Selberbasteln
 Vollkornbaguette (WE, RO, GL),
 Hähnchenschnitzel (WE, FL, GL),
 Eisbergsalat, Ketchup (TO, ZU)
 Obst


DO

 Knabberrohkost
Bunter Spätzleauflauf
 (WE, EI, SJ, MP, ERB, GL, LK, PA)
 (mit Spätzle, Paprika, Erbsen mit Käse überbacken)
 Rote Grütze (FRU, ZU)
 dazu Milch (MP, LK)

Knabberrohkost
 Kartoffelknödel
Pilzragout (WE, MP, GL, LK, PI, ZW)
 Rote Grütze (FRU, ZU)
 dazu Milch (MP, LK)

3

FR

 Knabberrohkost
Sternchennudelsuppe (WE, SL, ERB, GL, MÖ, ZW)
 (mit Möhren, Blumenkohl, Erbsen und Sternchennudeln)
 Dinkelbrötchen (WE, RO, DI, 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

