



MO

Knabberrohkost



Naturreis

Getreideklopse (WE, EI, SJ, SL, ERB, GL, KN, ZI, ZW)

(veg. Klopse aus Soja und Weizen)

dazu Gemüserahmsoße

(WE, SJ, MP, SL, GL, LK, MÖ, TO, ZI, ZW) (aus fein püriertem Suppengrün wie Möhren, Sellerie, Porree und Zwiebeln)

Obst

Knabberrohkost

Spitzkohleintopf (SL, MÖ)

mit Sonnenblumenkernbrötchen

(WE, RO, GL)

Obst



Knabberrohkost



Naturreis



Cevapcici (FL) (Hackfleischrollen aus Putenfleisch)

dazu Gemüserahmsoße

(WE, SJ, MP, SL, GL, LK, MÖ, TO, ZI, ZW) (aus fein püriertem Suppengrün wie Möhren, Sellerie, Porree und Zwiebeln)

Obst

DI

Knabberrohkost



Vollkornspirelli (WE, GL)

Tomatensoße (WE, GL, TO, ZI, ZU, ZW)

mit geriebenem Käse (MP)



Schokoreiswaffel (Zartbitter)

(EN, SJ, HN, SE, NÜ, ZU)



Bunter Blattsalat

dazu Vinaigrette (5, 6, SF, SW, ZU)



Vollkornspirelli (WE, GL)

Lachs-Erbensoße (WE, FI, MP, ERB, GL, LK, ZW)



Schokoreiswaffel (Zartbitter)

(EN, SJ, HN, SE, NÜ, ZU)

MI



Kartoffelbrei (MP, LK, MN)

Brokkoli (MN)

dazu Kräuterbutter (MP, KN)

Nusserzi (WE, HA, SJ, HN, GL, NÜ, ZW)

(Bratling mit Haselnüssen, Reis, Bulgur und Weißkohl)

Obst

Salzkartoffeln

Zucchini in Petersilienrahm (WE, MP, GL, LK)

Nusserzi (WE, HA, SJ, HN, GL, NÜ, ZW)

(Bratling mit Haselnüssen, Reis, Bulgur und Weißkohl)

Obst

Kartoffelbrei (MP, LK, MN)

Brokkoli (MN)

dazu Kräuterbutter (MP, KN)

Hähnchenkeule (FL, PA)

Obst

DO

Gurkensalat (5, 6, SW, ZU)

Bunter Spätzleauflauf

(WE, EI, SJ, MP, ERB, GL, LK, PA)

(aus Spätzle, Paprika und Erbsen mit Käse überbacken)

Obst



Knabberrohkost

dazu Joghurt-Minze-Dip (MP, LK)



Bulgur (WE, GL)

Kichererbsenpfanne (WE, SJ, ERB, GL, KN, MÖ, PA, TO, ZI, ZU, ZW) (Kichererbsen, Tomaten, Zucchini, Möhren, Paprika)

Waldbeerquark (MP, FRU, LK)



Schülerkracher

Knabberrohkost

Veggieburger zum Selberbasteln

Brötchen (WE, RO, GL), Salat,

American Dressing (MP, KN, LK, TO, ZU),

Gurken, Veg. Burger Patty (WE, EI, SJ, GL, ZW)

Waldbeerquark (MP, FRU, LK)

FR



Knabberrohkost

Kartoffelcremesuppe (MP, LK, MN, MÖ, ZW)

dazu Käsebaguette (WE, RO, MP, GL)

Obst

Krautsalat (5, 6, SW, ZU)

Parboiled Reis

Veg. Gyros (SJ, KN, ZW)

(Soja-Gyros)

mit Tsatsiki (MP, KN, LK)

Obst



Krautsalat (5, 6, SW, ZU)

Parboiled Reis

Hähnchengyros (FL, KN, ZW)

mit Tsatsiki (MP, KN, LK)

Obst

