






MO

 Knabberrohkost  
Salzkartoffeln  
dazu Kräutersoße (WE, MP, LK, GL, ZW)  
**Fischfrikadelle** (WE, EI, FI, MP, LK, SF, GL, ZW)  
(Alaska Seelachs, Kabeljau, Seelachs, Schellfisch, Seehecht)  
Obst


Knabberrohkost  
 Naturreis  
**Möhren-Gulasch** (MP, SL, KN, MÖ, PA, TO, ZI, ZW)  
(Eintopf mit Möhren, Kartoffeln, Zwiebeln und Sellerie)  
Obst

DI

Salatmix (MO, PA)  
dazu Vinaigrette (5, 6, SF, SW, ZU)  
 Vollkornspirelli (WE, GL)  
**Frischkäsesoße Mais/Zucchini** (MP, LK, ZW)  
Obst

 Knabberrohkost  
 Vollkornspirelli (WE, GL)  
**Gemüsebolognese** (SL, TO, ZI, ZU, ZW)  
(Tomatenbolognese mit verschiedenem Gemüse)  
Studentenfutter (MA, HN, CA, NÜ, FRU)

MI

 Kartoffelbrei (MP, LK, MN)  
Erbsen, pur (ERB)  
dazu Petersilienbutter (MP)  
**Sonnenblumenkernherzi** (HA, MP, LK, GL, MN, ZW)  
Obst


Knabberrohkost  
**Borschtsch** (5, 6, SW, ZW)  
(Rote Bete Eintopf mit Kartoffeln und Weißkohl)  
dazu Schmanddip (MP, LK)  
mit Kürbiskernbrötchen (WE, RO, GL)  
Obst

DO

Knabberrohkost  
**Buchstabennudelsuppe** (WE, EI, SL, GL, MÖ, ZW)  
(mit Möhren, Blumenkohl und Porree)  
dazu Vollkornbrötchen (WE, RO, GL)  
Quarkbällchen (7, WE, EI, MP, LK, GL, ZU)

Knabberrohkost  
 Penne (WE, GL)  
**Tomatenpesto** (MP, KN, TO, ZI)  
Quarkbällchen (7, WE, EI, MP, LK, GL, ZU)

FR

 Knabberrohkost  
**Kartoffel-Blumenkohl-Auflauf** (MP, LK, MN)  
Mango-Vanillejoghurt (MP, LK, FRU, ZI, ZU)

Knabberrohkost  
Polenta (MP, LK, MN, ZW)  
(fester Brei aus Maisgrieß und Hartkäse)  
**Gemüsepfanne** (MP, LK, ERB, MÖ, PA, PI, ZW)  
(mit Möhren, Erbsen, Champignons, Paprika und Mais)  
Mango-Vanillejoghurt (MP, LK, FRU, ZI, ZU)

 Knabberrohkost  
**Hühnersuppe mit  Huhn** (WE, EI, SL, GL, BO, FL, MÖ, ZW)  
(mit Bio Hühnerfleisch, Buchstabennudeln, Blumenkohl, grünen Bohnen und Möhren)  
dazu Vollkornbrötchen (WE, RO, GL)  
Quarkbällchen (7, WE, EI, MP, LK, GL, ZU)

 **Schülerkracher**  
Knabberrohkost  
**Currywurstpita zum Selberbasteln**  
Geflügel-Currywurst in Tomatensoße  
(5, CU, FL, KN, MN, PA, TO, ZI, ZU, ZW), Eisbergsalat,  
Pitabrot (WE, GL, ZU) (Fladenbrottasche aus Hefeteig)  
Mango-Vanillejoghurt (MP, LK, FRU, ZI, ZU)

