



MO

Knabberrohkost

Vollkornspirelli (WE, GL)

Gemüsecarbonara (MP, LK, MÖ, PA, ZW)
(Soße aus Frischkäse, Möhren, Paprika und Frühlingszwiebeln)
Apfelmus (5, AP, FRU, ZI, ZU)



Knabberrohkost

Vollkornspirelli (WE, GL)

Feine Paprikasoße (MP, LK, FRU, KN, PA, TO, ZI, ZW)
Apfelmus (5, AP, FRU, ZI, ZU)

Salatteller "Radieschen-Käse"

(1, MP, SL)
(mit Eisbergsalat, Gurke, Radieschen, Mais, Staudensellerie, Gouda)
dazu Vinaigrette (5, 6, SF, SW, ZU)
mit Weltmeisterbrötchen (WE, RO, SE, GL)
Obst

DI

Kartoffelbrei (MP, LK, MN)

Möhren, pur (MÖ)

dazu frische Butter (MP)

Quinoa-Frikadelle (HA, EI, MP, GL, KN, PA, ZW)
(aus Haferflocken, Quinoa, Käse (fetaart), Ei, Paprika und Zwiebeln)
Obst



Knabberrohkost

Roter Linseneintopf (CU, KN, PA, TO, ZI, ZW)
(Eintopf aus roten Linsen, Paprika, Tomate, Zwiebel und Kokosmilch)

dazu Sesamring (WE, SE, GL, ZU)
Orangenjoghurt (MP, LK, FRU, ZI)

Kartoffelbrei (MP, LK, MN)

Möhren, pur (MÖ)

dazu frische Butter (MP)

Geflügelbratwurstschnecke (5, FL)
Obst

MI

Knabberrohkost

Blumenkohlcremesuppe (MP, LK, MN, ZW)

dazu Käsebaguette (WE, RO, MP, GL)

Vital Keks (HA, EI, SJ, MP, MA, SL, SE, LU, GL, NÜ, ZU)



Möhrensalat (AP, FRU, MÖ, ZI, ZU)

Erbсенreis (ERB)

(Parboiled Reis mit Erbsen)

Tofu Gulasch mit Tofu

(WE, SJ, GL, PA, PI, TO, ZI, ZU, ZW)
(mit Tofu, Paprika, Tomaten und Champignons)

Vital Keks (HA, EI, SJ, MP, MA, SL, SE, LU, GL, NÜ, ZU)



Möhrensalat (AP, FRU, MÖ, ZI, ZU)

Erbсенreis (ERB)

(Parboiled Reis mit Erbsen)

Rindgulasch mit Rind

(FL, PA, TO, ZI, ZW)

Obst

DO



Eisbergsalat

dazu Zitronenvinaigrette (5, 6, SF, SW, ZI, ZU)

Kartoffelbrei (MP, LK, MN)

Seelachs in milder Estragon-Senfsoße

(WE, FI, MP, LK, SF, CU, GL, ZU)

Obst

Knabberrohkost

Nudelsalat mit Pestodressing

(WE, MP, LK, GL, KN, PA, TO, ZI) (Farfalle mit Tomatenpesto, Lauchzwiebeln und Mini-Tomaten)

Veg. Hackrolle (WE, HA, SF, GL, TO, ZI, ZU, ZW)

(veg. Rolle aus Weizen mit Tomatenfüllung)

Obst

Schülerkracher

Knabberrohkost

Backfischbrötchen zum Selberbasteln

Vollkornbaguette (WE, RO, GL), Backfisch (WE, FI, GL, KN, PA)

(Alaska-Seelachsfilet im Teigmantel),

Remoulade (1, 8, WE, EI, MP, LK, SF, GL, ZU), Eisbergsalat

Obst

FR

Knabberrohkost

dazu grüner Kräuterdip (MP, LK, KN)

Kaiserschmarrn (WE, EI, MP, LK, GL, ZU)

mit heißen Kirschen (FRU, ZU)



Knabberrohkost

Couscous (WE, GL)

Fenchel-Gemüsepfanne (MÖ, ZW)

(gedünstetes Fenchel-Möhrengemüse mit Petersilie)

Obst

