



MO

Knabberrohkost
Salzkartoffeln
Blumenkohl in milder Käsesoße (MP,LK)
Mangoquark (MP,LK,FRU,ZI,ZU)



Knabberrohkost

Parboiled Reis
Thailändisches Lachscurry
(FI,KT,BO,CU,FRU,KN,MÖ,TO,ZI,ZU,ZW) (Currysoße mit Lachswürfeln, Möhren, Ananas und Prinzeßbohnen)
Mangoquark (MP,LK,FRU,ZI,ZU)

3

DI

Knabberrohkost
 Vollkornspirelli (WE,GL)
Veg. Bällchen (WE,GER,SJ,GL,ZI,ZW)
(Bällchen aus Weizen und Soja)
dazu Tomatensoße (KN,TO,ZI,ZU,ZW)
Obst



Knabberrohkost

Vollkornspirelli (WE,GL)
 Geflügelhackbällchen
(WE,EI,FL,GL,PA,ZW)
dazu Tomatensoße (KN,TO,ZI,ZU,ZW)
Obst

2

3

MI

Gurkensalat (5,6,SW,ZU)
Salzkartoffeln
Grünkernbraten
(WE,DI,EI,MP,WA,GL,MN,MÖ,NÜ,ZW) (Braten aus Grünkerngetreide, Möhren, Porree, Walnusskernen, Ei und Käse)
dazu Rahmsoße (WE,MP,LK,GL,KN,PA,TO,ZW)
Erdbeer-Orangensmoothie (FRU,ZI)

Olympia-Menü



Knabberrohkost

dazu Hummus (SE,ERB,KN,PA,ZI) (Mus aus Kichererbsen)
Gelbe Linsensuppe (KN,MÖ,ZW)
(Suppe aus gelben Linsen, Kokosmilch, Kartoffeln und Möhren)
mit Sesambrotchen (WE,RO,SE,GL)
Erdbeer-Orangensmoothie (FRU,ZI)



3

DO

Knabberrohkost
Gnocchi-Spinat-Auflauf
(WE,EI,MP,LK,GL,KN,MN,ZW)
Obst



Hirtensalat (5,MP,PA,TO,ZI,ZU) (Salat aus Weißkohl, Gurken, Tomaten, Paprika, Oliven und Käse nach Fetaart)
Griechische Nudeln (WE,GL)
(kleine Nudeln in Reisform)
Ratatouille (KN,PA,TO,ZI,ZW) (Gemüse Eintopf mit Paprika, Aubergine, Tomate, Zucchini, Knoblauch, Rosmarin)
Obst

3

FR

Knabberrohkost
Möhren-Kartoffel-Eintopf
(WE,MP,LK,GL,MÖ,ZW)
mit Vollkornbrötchen (WE,RO,GL)
Eierwaffel (WE,EI,SJ,MP,LU,GL,NÜ,ZU)

Knabberrohkost
dazu Joghurt-Quark-Dip (MP,LK)
Pizza Mozzarella (WE,MP,GL,KN,TO,ZI)
Eierwaffel (WE,EI,SJ,MP,LU,GL,NÜ,ZU)

3

