





MO





Kartoffelbrei (MP,LK,MN)
Prinzessbohnen (BO)
dazu Kräuterbutter (MP,KN)
Veg. Nuggets (WE,SJ,SF,GL,ZI,ZW)
Obst

Salzkartoffeln
Mangoldgemüse (MP,LK,ZW)
Veg. Nuggets (WE,SJ,SF,GL,ZI,ZW)
Obst


 Kartoffelbrei (MP,LK,MN)
Prinzessbohnen (BO)
Hähnchenbrustfilet (FL)
Obst

DI

Knabberrohkost
 Vollkornspirelli (WE,GL)
Frischkäsesoße Mais/Zucchini (MP,LK,ZW)
Streusel-Rhabarberkuchen (WE,EI,MP,GL,ZU)

 Knabberrohkost
 Vollkornspirelli (WE,GL)

Vegane Linsenbolognese (SL,KN,MÖ,TO,ZI,ZW)
(Soße aus roten Linsen, Tomaten, Zucchini, Möhren und Porree)
 Bananenchips (FRU,ZU)



MI



 Grüner Blattsalat
dazu Zitronenvinaigrette (5,6,SF,SW,ZI,ZU)
Pastinaken-Kartoffelbrei (MP,LK,MN,MÖ)
Fischfrikadelle (WE,EI,FI,MP,LK,SF,GL,ZW)
(Alaska Seelachs, Kabeljau, Seelachs, Schellfisch, Seehecht)
Obst

Knabberrohkost
Salzkartoffeln
Möhren in mildem Curryrahm
(WE,MP,LK,CU,GL,KN,MN,MÖ,PA,ZU,ZW)
Obst

Bunter Salatteller mit Weintrauben
(FRU,MÖ,PA,ZI)
(mit Eisbergsalat, Paprika, Möhren, Mais, Gurke, Weintrauben und Sonnenblumenkernen)
dazu Zitronenvinaigrette (5,6,SF,SW,ZI,ZU)
mit Vollkornbrötchen (WE,RO,GL)
Obst

DO

 Möhrensalat (AP,FRU,MÖ,ZI,ZU)
Käsemakkaroni mit  Nudeln
(WE,MP,LK,SF,GL,ZW)
dazu Ketchup (TO,ZU)
Obst

 Knabberrohkost
 Naturreis
Mattar Paneer (MP,LK,CU,ERB,KN,MN,PA,TO,ZU,ZW)
(Eintopf mit schnittfesten Frischkäsewürfeln, Tomaten und Erbsen)
Obst

Knabberrohkost
 Naturreis
Rindergeschnetzeltes mit  Rind
(WE,MP,LK,FL,GL,KN,PA,PI,ZW)
Obst

FR

Knabberrohkost
Tomatensuppe mit Gnocchi
(WE,EI,MP,LK,GL,TO,ZI,ZU,ZW)
dazu Baguette (WE,RO,GL)
Heidelbeerquark (MP,LK,FRU,ZU)

 Knabberrohkost
dazu Tsatsiki-Dip (MP,LK,KN)
Mexikanische Quinoa-Pfanne
(BO,KN,PA,TO,ZI,ZU,ZW) (aus Paprika, Kidneybohnen, Mais und Tomaten mit Quinoa (glutenfreie Körnerfrucht))
Heidelbeerquark (MP,LK,FRU,ZU)

 **Schülerkracher**
Veggie-Gyrospita zum Selberbasteln
Krautsalat (5,6,SW,ZU), Tsatsiki (MP,LK,KN),
Pitabrötchen (WE,GL) (Fladenbrottasche aus Hefeteig),
Veg. Gyros (SJ,KN,ZW) (Soja-Gyros),
Käsewürfel Fetaart (MP)
Heidelbeerquark (MP,LK,FRU,ZU)

