






MO

Knabberrohkost
 Naturreis
Getreideklopse (WE,EI,SJ,SL,ERB,GL,KN,ZI,ZW)
 (veg. Klopse aus Soja und Weizen)
dazu Gemüsecreme (WE,MP,LK,GL,MN,MÖ,ZW)
 (aus Möhren und Zucchini)
 Obst

 Eisbergsalat
 dazu Vinaigrette (5,6,SF,SW,ZU)
 Bandnudeln (WE,GL)
Lachs-Erbsesoße (WE,FI,MP,LK,ERB,GL,ZW)
 Obst




3

DI



Knabberrohkost
Süßkartoffelsuppe (MP,LK,CU,MÖ,ZW)
 mit Haferbrötchen (WE,RO,HA,GL)
 Schoko-Cookie
 (WE,EI,SJ,MP,MA,SL,SE,GL,NÜ,ZU)

 Knabberrohkost
 Bulgur (WE,GL)
Kichererbsen-Curry (CU,ERB,KN,TO,ZW)
 (aus Kichererbsen, Tomaten, Zwiebeln, Porree und Kokosmilch)
 Schoko-Cookie (WE,EI,SJ,MP,MA,SL,SE,GL,NÜ,ZU)



 **Schülerkracher**
 Knabberrohkost
Currywurstpita zum Selberbasteln
 Geflügel-Currywurst in Tomatensoße
 (5,CU,FL,KN,MN,PA,TO,ZI,ZU,ZW), Eisbergsalat,
 Pitabrötchen (WE,GL) (Fladenbrottasche aus Hefeteig)
 Schoko-Cookie (WE,EI,SJ,MP,MA,SL,SE,GL,NÜ,ZU)

MI

 Knabberrohkost
Tortelliniauflauf mit  Tortellini
 (WE,MP,LK,GL,MÖ,PA,TO,ZW)
 (Tortellini in heller Soße mit Käse überbacken)
 Fliederbeerquark (MP,LK,FRU)

Krautsalat (5,6,SW,ZU)
 Parboiled Reis
Vegetarisches Gyros (SJ,KN,ZW)
 (Gyros aus Soja)
 mit Tsatsiki (MP,LK,KN)
 Obst

Krautsalat (5,6,SW,ZU)
 Parboiled Reis
Hähnchengyros (FL,KN,ZW)
 mit Tsatsiki (MP,LK,KN)
 Obst

DO

Kartoffelbrei (MP,LK,MN)
 Brokkoli, pur (MN)
 dazu Mandelbutter (MP,MA,NÜ)
Hafer-Käse-Frikadelle (HA,MP,LK,GL,MN,ZW)
 Obst

Salzkartoffeln
 Rosenkohl in Rahm (WE,MP,LK,GL,ZW)
Hafer-Käse-Frikadelle (HA,MP,LK,GL,MN,ZW)
 Obst

 Kartoffelbrei (MP,LK,MN)
 Brokkoli, pur (MN)
 dazu Mandelbutter (MP,MA,NÜ)
Rinderhackbraten mit  Rind
 (WE,EI,SF,FL,GL,PA,ZW)
 Obst

FR

 Knabberrohkost
 Vollkornspirelli (WE,GL)
Tomatensoße Napoli (FRU,KN,TO,ZI,ZW)
 dazu geriebenen Käse (MP)
 Vanillepudding (MP,LK,ZU)

Knabberrohkost
 dazu grüner Frischkäsedip (MP,LK,KN)
Kürbisquiche (WE,EI,SJ,MP,LK,GL,MN,ZW)
 Vanillepudding (MP,LK,ZU)

3

