



MO

Knabberrohkost
Salzkartoffeln
Veg. Bällchen (WE,GER,SJ,GL,ZI,ZW)
(Bällchen aus Weizen und Soja)
dazu Mediterrane Soße „Toskana“
(MP,LK,KN,MÖ,PA,TO,ZI,ZW) (Soße aus pürierten Karotten,
Auberginen, Zucchini und Tomaten)
Obst

Bunter Blattsalat
dazu Vinaigrette (5,6,SF,SW,ZU)
 Naturreis
Curryfisch
(WE,FI,MP,LK,CU,FRU,GL,KN,PA,TO,ZI,ZU,ZW)
(Lachswürfel in Currysoße mit Paprika, Ananas und Mandarinen)
Obst

3

DI

Knabberrohkost
dazu grüner Kräuterdip (MP,LK,KN)
Kullererbsensuppe (MP,LK,SL,ERB,MÖ,ZW)
mit Baguettebrot (WE,RO,GL)
Naturjoghurt (MP,LK,FRU)
dazu Hafer Crunchy
(GER,HA,EI,SJ,MP,MA,SL,SE,FRU,GL,HO,NÜ,ZU)

Knabberrohkost
 Penne (WE,GL)
Pesto Calabrese (MP,LK,KN,PA,TO,ZI) (Pesto aus
Tomaten, Paprika, Basilikum, Sonnenblumenkernen und Frischkäse)
Naturjoghurt (MP,LK,FRU)
dazu Hafer Crunchy
(GER,HA,EI,SJ,MP,MA,SL,SE,FRU,GL,HO,NÜ,ZU)

3

MI

Gurkensalat (5,6,SW,ZU)
Kartoffelbrei (MP,LK,MN)
Gemüsefrikadelle (HA,MP,LK,ERB,GL,MN,MÖ,ZW)
(veg. Frikadelle mit Haferflocken, Erbsen, Möhren und Zucchini)
dazu Thymiansoße (MP,LK,TO,ZW)
Obst

Knabberrohkost
Salzkartoffeln
Grünkohl mit Räuchertofu (SJ,SF,ZW)
Obst



Gurkensalat (5,6,SW,ZU)
Kartoffelbrei (MP,LK,MN)
Hähnchenbrustfilet (FL)
dazu Thymiansoße (MP,LK,TO,ZW)
Obst

DO

Knabberrohkost
 Vollkornspirelli (WE,GL)
Veg. Bolognese (WE,SJ,GL,TO,ZI,ZU,ZW)
(Bolognese aus Soja und Tomate)
Mandelpudding (1,MP,LK,MA,NÜ,ZU)

Rote Bete-Apfelsalat (AP,FRU,ZI,ZU)
 Vollkornspirelli (WE,GL)
Gorgonzolasoße (MP,LK,KN,ZU,ZW)
Obst

Knabberrohkost
Lasagne mit Rinderhack
(WE,EI,MP,LK,FL,GL,TO,ZI,ZU,ZW)
Mandelpudding (1,MP,LK,MA,NÜ,ZU)

FR

Knabberrohkost
 Pellkartoffeln
Blumenkohl in milder Käsesoße (MP,LK)
Obst

Kartoffelbrei (MP,LK,MN)
Blattspinat (MP,LK,KN,ZW)
Back-Camembert (WE,MP,GL)
(panierter Camembert)
Obst

Schülerkracher
Knabberrohkost
Veg. Hot Dog zum Selberbasteln
Brötchen (WE,EI,MP,SE,GL,ZU), Gurken (2,8),
Veg. Wiener (1,EI,KN,MN,ZI,ZW), Röstzwiebeln (WE,GL,ZW),
Remoulade (2,5,EI,SF,ZU,ZW), Ketchup (TO,ZU)
Obst

