






MO



Knabberrohkost
 Naturreis
Brokkoli in Zitronenrahm (MP,LK,ZI,ZW)
 Waldbeerenquark (MP,LK,FRU,ZU)

 Knabberrohkost
Toskanischer Kartoffeltopf
 (MP,LK,SL,KN,PA,ZW)
 (Eintopf mit Kartoffelwürfeln, Paprika und Sellerie)
 mit Weltmeisterbrötchen (WE,RO,SE,GL)
 Waldbeerenquark (MP,LK,FRU,ZU)

Knabberrohkost
 Naturreis
Paprika-Sahne-Hähnchen
 (MP,LK,FL,KN,PA,TO,ZI,ZW)
 Waldbeerenquark (MP,LK,FRU,ZU)

DI

Knabberrohkost
 Vollkornspirelli (WE,GL)
Tomatensoße (KN,TO,ZI,ZU,ZW)
 dazu geriebenen Käse (MP)
 Obst

 Knabberrohkost
 Vollkornspirelli (WE,GL)
Lachs-Frischkäsesoße mit Schnittlauch
 (WE,FI,MP,LK,GL,ZW)
 Obst

MI

 Salzkartoffeln
 Kohlrabi in Rahm (WE,MP,LK,GL,MN)
Kichererbsen-Frikadelle
 (WE,EI,MP,CU,ERB,GL,KN,MÖ,PA,ZW)
 (aus Kichererbsen, Möhren, Paprika, Frühlingszwiebeln,
 Polenta und Käse)
 Obst

Gurkensalat (5,6,SW,ZU)
Couscoustopf mit Rosinen
 (WE,ERB,FRU,GL,KN,MÖ,PA,ZU,ZW)
 (mit Kichererbsen, Paprika, Fenchel, Möhren, Porree
 und Rosinen)
 dazu Soja-Minze-Dip (SJ)
 Obst



Kartoffelbrei (MP,LK,MN)
 Gemüsemais
 dazu Petersilienbutter (MP)
Chicken Crossies (WE,FL,GL)
 (panierte Hähnchenfleischstückchen)
 Obst



DO

 Knabberrohkost
Süßkartoffelsuppe (MP,LK,CU,MÖ,ZW)
 mit Dinkelbrötchen (WE,DI,GL)
 Vanillepudding (MP,LK,ZU)

Knabberrohkost
Veg. Quiche Lorraine (WE,EI,SJ,MP,LK,GL,MN)
 (Quiche mit Tofu und Käse)
 Vanillepudding (MP,LK,ZU)

 **Schülerkracher**
 Knabberrohkost
Veggieburger zum Selberbasteln
 Burgerbrötchen (WE,RO,GL),
 Veg. Patty (WE,GER,SJ,GL,ZI,ZW), Eisbergsalat, Gurken,
 American Dressing (MP,LK,KN,TO,ZU)
 Vanillepudding (MP,LK,ZU)

FR

 Knabberrohkost
Bunter Nudelerbsenauflauf mit  Spirelli
 (WE,MP,LK,ERB,GL,MN,PA,TO,ZW) (Auflauf mit bunten
 Nudeln, Erbsen, Porree und Käse überbacken)
 Schokoladennikolaus
 (WE,GER,HA,EN,SJ,MP,LK,MA,HN,NÜ,ZU)

Krautsalat (5,6,SW,ZU)
 Parboiled Reis
Vegetarisches Gyros (SJ,KN,ZW)
 (Soja-Gyros)
 dazu Tsatsiki (MP,LK,KN)
 Schokoladennikolaus
 (WE,GER,HA,EN,SJ,MP,LK,MA,HN,NÜ,ZU)

Krautsalat (5,6,SW,ZU)
 Parboiled Reis
Geflügelgyros (FL,KN,ZW)
 dazu Tsatsiki (MP,LK,KN)
 Schokoladennikolaus
 (WE,GER,HA,EN,SJ,MP,LK,MA,HN,NÜ,ZU)

