



MO

Knabberrohkost
Grießbrei (WE,MP,LK,GL,ZU)
 mit gelber Fruchtsoße, kalt (FRU,ZI,ZU)
 (Soße aus Aprikosen und Pfirsichen)
 Obst

Möhrensalat (AP,FRU,MÖ,ZI,ZU)
 Salzkartoffeln
 dazu Kräutersoße (WE,MP,LK,GL,ZW)
Veg. Nuggets (WE,SJ,SF,GL,ZI,ZW)
 (panierte Nuggets aus Weizen und Soja)
 Obst

Möhrensalat (AP,FRU,MÖ,ZI,ZU)
 Salzkartoffeln
 dazu Kräutersoße (WE,MP,LK,GL,ZW)
Hähnchenbruststreifen (FL)
 Obst

DI

Knabberrohkost
 Bunte Spirelli (WE,GL,TO)
Käsesahnesoße (MP,LK,FRU,ZI,ZU,ZW)
 Obst

Knabberrohkost
 Naturreis
Chili sin Carne (BO,KN,PA,TO,ZI,ZU,ZW)
 (Eintopf mit Tomaten, Paprika, Mais und Kidneybohnen)
 Vanillejoghurt (MP,LK,ZI,ZU)

Knabberrohkost
 Naturreis
Chili con Carne mit Rind
 (BO,FL,KN,PA,TO,ZI,ZU,ZW) (Eintopf mit Rinderhack,
 Tomaten, Paprika, Mais und Kidneybohnen)
 Vanillejoghurt (MP,LK,ZI,ZU)

MI

Salzkartoffeln
 Rahmspinat (WE,MP,LK,GL,MN,ZW)
Backfisch (WE,FI,GL,KN,PA)
 (Alaska-Seelachsfilet im Teigmantel)
 Obst

Bulgursalat mit Bulgur (WE,GL,PA,TO,ZI)
 (mit Tomaten, Gurken und Paprika, angemacht mit Zitronen-
 Petersilien Dressing)
 Rosmarinkartoffeln
dazu Frühlingsquark (MP,LK,KN)
 Rhabarber-Streuselkuchen (WE,EI,MP,GL,ZU)

DO

Salatmix (MÖ,PA)
 dazu Vinaigrette (5,6,SF,SW,ZU)
Ravioli in Tomate
 (WE,MP,LK,GL,KN,MN,MÖ,TO,ZI,ZU,ZW)
 (Nudeln gefüllt mit Gemüse und Käse)
 Obst

Knabberrohkost
 Basmatireis
Indonesisches Pfannengemüse
 (2,5,6,WE,SJ,SW,BO,GL,MÖ,PA,TO,ZI,ZU)
 (mit Möhren, Paprika, grünen Bohnen, Frühlingszwiebel,
 Mungobohnenkeimlinge und Sonnenblumenkernen)
 Bananchips (FRU,ZU)

FR

Knabberrohkost
Toskanischer Kartoffeltopf
 (MP,LK,SL,KN,PA,ZW)
 (Eintopf mit Kartoffelwürfeln, Paprika und Sellerie)
 mit Pitabrötchen (WE,GL)
 Fruchtwaffeln (WE,DI,SJ,MP,LK,GL,NÜ,ZI,ZU)

Knabberrohkost
Käsespätzle (WE,EI,MP,GL,MN,ZW)
 dazu Röstzwiebeln (WE,GL,ZW)
 Fruchtwaffeln (WE,DI,SJ,MP,LK,GL,NÜ,ZI,ZU)

Schülerkracher
Gyospita zum Selberbasteln
 Krautsalat (5,6,SW,ZU), Pitabrötchen (WE,GL)
 (Fladenbrottasche aus Hefeteig)
 Hähnchengyros (FL,KN,ZW), Tsatsiki (MP,LK,KN)
 Fruchtwaffeln (WE,DI,SJ,MP,LK,GL,NÜ,ZI,ZU)

