



MO


Knabberrohkost
Kartoffelbrei (MP,LK,MN)
Veg. Bällchen (WE,GER,SJ,GL,ZI,ZW)
(aus Weizen und Soja)
dazu cremige Paprikasoße
(HA,ERB,FRU,GL,KN,PA,TO,ZI,ZW)
Obst

 Eisbergsalat
dazu Vinaigrette (5,6,SF,SW,ZU)
Parboiled Reis
Lachs in Dillsoße (WE,FI,MP,LK,GL,ZW)
Obst

3

DI


 Knabberrohkost
Zucchinisuppe (ZW) 
(cremige Suppe aus Zucchini, Kartoffeln und Zwiebeln)
mit Vollkornbaguette (WE,RO,GL)
Bananenjoghurt (MP,LK,FRU,ZI,ZU)

Gurkensalat (5,6,SW,ZU)
 Bandnudeln (WE,GL)
Tomatenpesto (MP,KN,TO,ZI)
Obst

3

MI

Knabberrohkost
Salzkartoffeln
dazu Kräutersoße (WE,MP,LK,GL,ZW)
Gemüsefrikadelle (HA,MP,LK,ERB,GL,MN,MÖ,ZW)
(veg. Frikadelle mit Haferflocken, Erbsen, Möhren und Zucchini)
Obst



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





Knabberrohkost
Salzkartoffeln
dazu Kräutersoße (WE,MP,LK,GL,ZW)
Hähnchenschnitzel (WE,FL,GL)
(paniertes Hähnchenbrustfilet)
Obst

DO



Knabberrohkost
 Vollkornspirelli (WE,GL)
Linsenbolognese (SL,KN,MÖ,TO,ZI,ZW)
(Soße aus roten Linsen, Tomaten, Möhren und Porree)
 Kokos-Haferlinge
(HA,EI,SJ,MP,MA,SL,SE,GL,NÜ,ZU)




Gemüsesalat Querbeet (5,6,8,SW,BO,PA,ZU,ZW)
(Salat aus Zucchini, grünen Bohnen, Paprika und Mais)
 Vollkornspirelli (WE,GL)
Gorgonzolasoße (MP,LK,KN,ZU,ZW)
 Kokos-Haferlinge
(HA,EI,SJ,MP,MA,SL,SE,GL,NÜ,ZU)

 Knabberrohkost
Nudel-Rinderhackbolognese-Auflauf
mit  Rind 
(WE,MP,FL,GL,TO,ZI,ZU,ZW)
 Kokos-Haferlinge
(HA,EI,SJ,MP,MA,SL,SE,GL,NÜ,ZU)

FR

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

Salzkartoffeln
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



Unsere ausgewiesenen Bio-Komponenten entsprechen der EG-Ökoverordnung, Kontrollstelle: DE-ÖKO-012



DGE zertifizierte Menülinie.