
 Hier sind Eure Ideen für eine gesunde Woche 
vom 8. Juli - 12. Juli 2024

Montag

Burger 1 mit Rindfleisch-Patties und Käse 1 dazu buntes Gemüse
Burger 1 mit Veggie-Patties und Käse 1 dazu buntes Gemüse
Kompott

Dienstag

Rohkost-Wraps 1
Pasta 1 mit Thunfisch-Sauce 3,6 und Zucchini-püree 6
Pasta 1 mit Zucchini-sauce und Kichererbsen 6
Wassermelone mit Feta 6 und Minze

Mittwoch

Gegrillte Artischocken
Rührei 2 mit Rahmspinat 6 und Kartoffeln
Erdbeerjoghurt 6

Donnerstag

Tomatensalat mit Gurken, Mais und Karotten
Gratin dauphinois 6 mit Prinzessbohnen
Bunte Trauben

Freitag

Pizza Margherita 1,6 (ist auch gesund 😊, wegen den Tomaten und Kräutern)
Kaiserschmarren 1,2,6 mit Apfelmus

☀️ Hurraaaa, die Sommerferien beginnen ☀️

Habt eine tolle Zeit, erholt Euch gut und kommt fröhlich wieder!

❤️ Wir freuen uns auf Euch im nächsten Schuljahr ❤️

Wir bieten jeden Tag frisch geschnittenes Obst und ein Salatbuffet mit buntem Gemüse und Rohkost an

1= Glutenhaltiges Getreide, 2= Eier, 3= Fisch, 4= Erdnüsse, 5= Soja, 6= Milchprodukte, 7=Schalenfrüchte,
8= Sellerie, 9= Senf, 10= Sesamsamen