



Speiseplan vom 12.- 15. August 2019

Mo.: gefülltes Omelette_(Gemüse, Käse, Kräuter) Butterkartoffel, gemischter Salat

Nachtisch: Himbeershake+ Vollkornkekse



Di.: grüne Spaghetti mit Käsesoße, Kopfsalat, frisches Kräuter- Vollkornbrot

Nachtisch: Bananen, Äpfel, Kiwi



Mi.: Fischstäbchen, Püree, Spinat

*Nachtisch: **ABC** (Buchstaben Dessert-Überraschung für die 1.Klässler) .
(Mango-Joghurt+ Müsli)*



Do.: überbackener Putenauflauf _(Pflirsichen, Champions, Mandeln)

Naturreis, Kopfsalat_(Himbeerdressing)

Nachtisch:  Wassermelone



Tägliche Vorspeise: Gemüserohkost





Speiseplan vom 19.- 22. August 2019

Mo.: gefüllte Kartoffeln überbacken (Gemüse, Käse, Schmand),
Tomatensalat, Kräuterquark, Dinkelbrot
Nachtisch: Wassermelone



Di.: *Chinesische Reispfanne* (Naturreis, Sprossen, Chinakohl, Möhren...)
mit Putenstreifen

Nachtisch:  *Beeren Smoothie* (Beeren, Spinat)



Mi.: Grünkernbratlinge mit Lachs, Joghurtdip,
Kohlrabi-Gemüse, gemischter Salat
Nachtisch: Apfelmus



Do.: Bohnensuppe, Dinkelwaffeln

Nachtisch:  *Erdbeeren, Trauben, Bananen*



Tägliche Vorspeise: Gemüserohkost