

Guten Appetit!



Montag

Karottencrème • Sesambrot ^{1,13} • Buchweizenpops •
Blumenkohl-Auflauf ⁷ • Mangojoghurt ⁷

Dienstag

Gyros ^{1,11} • Tzatziki ⁷ • gegrillte Champignons • Tomatenreis •
Spitzkohlrohkost ¹⁴

Mittwoch

Makkaroni ¹ • Tomaten-Frischkäsesauce ^{7,11} • Pesto von Karottengrün ⁷ • Nordseekäse ⁷ •
Rucolasalat ¹⁴

Donnerstag

Erbsenmash • Rahmkohlrabi ⁷ • Schmorkohl • Zitronenbutter ⁷ •
Orangencouscous ¹

Freitag

Kibbelinge ^{1,4} • Joppiesauce ⁷ • Ofenkartoffeln • Radieschensalat •
gegrillte Zucchini ⁷



1 glutenhaltiges Getreide 2 Krebstiere 3 Eier 4 Fisch 5 Erdnüsse 6 Soja 7 Milch und Lactose
8 Schalenfrüchte (Baumnüsse) 9 Lupine 10 Weichtiere 11 Sellerie 12 Senf 13 Sesamsamen 14 Schwefeldioxid und Sulfite

Bitte ausfüllen für den 17. – 21. November 2025

Ich _____ Klasse _____ esse am

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag bitte ankreuzen, wenn ja!