

Guten Appetit!



Montag

Kartoffelsuppe ^{7,11} • Wiener Würstchen ^{1,11,12} • Paderborner Brot ¹ •
Süßkartoffelaufbau ⁷ • Beerenquark ⁷

Dienstag

Entenragout ¹¹ • Kürbis • Kartoffelklöße • Schwarzwurzeln ⁷
Spitzkohlrohkost mit Orange

Mittwoch

Linsenlasagne ^{1,11} • Tomatenpesto mit Cashews ⁸ • Vollkornpenne ¹ •
Rapünzelchen ¹⁴

Donnerstag

Möhren-Pakora ¹ • Couscous ¹ • Zitronenjoghurt ⁷ • Blattspinat •
Eiersalat ³

Freitag

Gebackener Petersfisch ⁴ • Zitronensauce ⁷ • grüne Erbsen • Kartoffelstampf •
Petersilienbrösel ¹



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 8. – 12. Dezember 2025

Ich _____ Klasse _____ esse am

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag bitte ankreuzen, wenn ja!

Nice to know:

Pakora ist eine indische Zubereitungsart, bei der Gemüse- oder Fleischstücke in einem Teig aus Kichererbsenmehl frittiert werden.