



Name \_\_\_\_\_

Klasse \_\_\_\_\_

**Rückgabe bis Mittwoch 10.00 Uhr!** (im Sekretariat der Schule)

KW 13	Montag, 28.03.2022	Dienstag, 29.03.2022	Donnerstag, 31.03.2022
Dessert		Apfel-Haselnussjoghurt G;Hh	Schoko-Kokos-Milchshake G
Obst		1 Orange	1 Kiwi
Menü 1 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat		*Gebratenes Seelachsfilet in Dillsoße A;D;G;I;J	* Feines Rindfleisch-Tomatenragout A;I;J
Menü 2 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	<u>Pädagogischer Tag</u>	(V) Gewürzrahm-Linsen-Gemüse A;G;I;J	(V) Soja-Tomaten-Gemüse-Haschee A;F;I;J
Menü 3 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	<u>kein Unterricht !!</u>	(V) Kräuter-Rührei C;G	
Menü 4 Aufläufe & Gratins + 1 Gemüse oder Salat			(V) Vegetarische Spaghetti „Carbonara“ mit Ei, Käsesoße und Parmesan A;C;G;I;J
Sättigungsbeilage 1		Bio-weißer Reis	Bio-Vollkornreis
Sättigungsbeilage 2		Salzkartoffeln	Rahmkartoffelstampf G
Gemüsebeilage		Rahmspinat A;G;I;J	Blumenkohl mit Brösel A;G
Salat		Gurkensalat I;J	Eisbergsalat
Wissenswertes = Vegan		<i>Der Gurkensalat ist angemacht mit Zwiebeln, Petersilie, Dill, Senf, Essig und Rapsöl</i>	<i>Das Soja-Haschee kochen wir aus Sojaflocken, Sojasoße, Tomatenwürfel, Sellerie, Karotten, Paprika, Zucchini, Zwiebeln, Mehl, Rapsöl, Kräutern und Gewürzen</i>