



MENÜPLAN FÜR MAI

Freie Schule

18. KW	–	VOM 01.05. BIS 05.05.		
Mo		FEIERTAG		
Di	Penne, Spinatpesto, Parmesan		Apfelsaft	<input type="radio"/>
Mi	Möhren-Bananen-Ragout mit Nussreis		Obst	<input type="radio"/>
Do	Kartoffeln, Eiragout in Senfsoße		Gurkensalat	<input type="radio"/>
Fr	vegetarischer sächs. Linseneintopf, Dinkelbrötchen		Joghurt Mango-Vanille	<input type="radio"/>
19. KW	–	VOM 08.05. BIS 12.05.		
Mo	Spirelli, Tomatensoße, Käse		Zitronenquark	<input type="radio"/>
Di	Basmatireis, Möhren-Porree-Gemüse, Dinkelmuffin		Obst	<input type="radio"/>
Mi	Kartoffel-Spinat-Gratin mit Sonnenblumenkernen		Eisbergsalat	<input type="radio"/>
Do	Stampfkartoffeln, Polenta-Käse-Schnitte, Paprikasoße		Gemüsesalat mit Feta	<input type="radio"/>
Fr	Broccoli-Käse-Suppe, Brot		Himbeerjoghurt	<input type="radio"/>
20. KW	–	VOM 15.05. BIS 19.05.		
Mo	Volanti, Tomatensoße, Käse		Multivitaminsaft	<input type="radio"/>
Di	Kurkumareis, Rahmchampignons, Gemüse-Vollkorn-Bratling		Apfelkompott	<input type="radio"/>
Mi	Kartoffeln, Kaisergemüse in Sahnesoße, Snackbällchen		Dinkelkeks	<input type="radio"/>
Do	herzhafte Schupfnudelpfanne mit Tomaten und Lauch		Feine Rotkohlrohkost	<input type="radio"/>
Fr	Kartoffel-Wirsing-Eintopf mit Grünkern, Brot		Quarkspeise	<input type="radio"/>
21. KW	–	VOM 22.05. BIS 26.05.		
Mo	Gemüse-Ravioli mit Tomatensoße und Reibekäse		Weißkrautrohkost	<input type="radio"/>
Di	Milchreis, Zimtucker		Apfelmus	<input type="radio"/>
Mi	Butterkartoffeln, Kräuterquark		Gurkensalat	<input type="radio"/>
Do	FEIERTAG – HIMMELFAHRT			
Fr	BRÜCKENTAG			
22. KW	–	VOM 29.05. BIS 31.05.		
Mo	Dinkelspirelli, Tomatensoße, Käse		Erdbeerjoghurt	<input type="radio"/>
Di	Basmatireis, Gemüse-Kokos-Curry mit Tofu		Vanillepudding mit Beerensoße	<input type="radio"/>
Mi	Kartoffeln, Rührei, Rahmspinat		Vollkorn-Knusperbrezel	<input type="radio"/>

VOR- UND ZUNAME: _____

BESTELLUNG BITTE ABGEBEN BIS ZUM **25.04.2017**