



MENÜPLAN FÜR DEN FERIENMONAT JULI

27. KW – vom 01.07. bis 05.07. – 2. FERIENWOCHE		
Mo	Spirelli, Tomatensoße, Käse	Gurkensticks
Di	Basmatireis, provenzalische Sommer-Ratatouille mit Feta	Erdbeerjoghurt
Mi	Butterkartoffeln, Kräuterquark, Gurken-Tomaten-Salat	Dinkel-Grissini mit Sesam
Do	Hoppel-Poppel, hausgemachter Ketchup Vegi: mit Tofuwieners	Orangensaft oder Apfel
Fr	Tomaten-Gerste-Suppe mit Minze, Baguette	Obst
28. KW – vom 08.07. bis 12.07. – 3. FERIENWOCHE		
Mo	Volanti, Spinatpesto, Parmesan oder Volanti, Tomatensoße, Reibekäse	Gartentomaten oder Apfel
Di	Parboiled Reis, überbackenes Fischfilet, Senfsoße vegi: überbackener Blumenkohl	Knabbergemüse
Mi	Kartoffeln, Rührei	Gurkensalat
Do	Sonnenmahl-Pizza Salami Vegi: Pizza mit Paprika und Zucchini oder Kartoffelpüree, Hirse-Käse-Taler, Tomatensoße	Mandarinenkompott
Fr	Schmorgurkentopf mit Rindfleisch, Roggenvollkornbrot Vegi: Schmorgurkeneintopf mit Sonnenblumenhack	Kirschgrütze
29. KW – vom 15.07. bis 19.07. – 4. FERIENWOCHE		
Mo	Penne, Käse-Sahne-Soße mit gebackener Zucchini (püriert) oder: Penne, Tomatensoße, Reibekäse	Stracciatellajoghurt
Di	Reis oder Kornfix, Kaisergemüse, Vegi-Köttbullar	Melone
Mi	Kartoffeln, sächsisches Senffleisch (Rindergulasch mit Pumpernickel) vegi: vegetarisches Gulasch mit Tofu	Gemüsesalat o. Knabbergemüse
Do	Milchreis, Zimtucker, Apfelmus	Banane
Fr	Möhre-Kartoffel-Fisch-Eintopf, Körnerbrot vegi: Möhre-Kartoffel-Eintopf mit Gerste oder: Möhre-Kartoffel-Cremesuppe mit vegi-Wiener	Vanillepudding mit Beerenssoße
30. KW – vom 22.07. bis 26.07. – 5. FERIENWOCHE		
Mo	Gnocchipfanne, Zucchini-Tomaten-Soße, Parmesan	Gartentomaten oder Apfel
Di	Basmatireis, kalte Joghurt-Gurken-Suppe	veganer Kirschkuchen
Mi	Kartoffeln, Eiragout in Senfsoße	Eisbergsalat mit Orange-Honig-Dressing oder Obst
Do	Kartoffelpüree, Mischgemüse, Fischboulette Vegi: Haferburger	Joghurtdrink
Fr	Spitzkohleintopf (vegetarisch), Mischbrot oder Kartoffelsuppe, Mischbrot	Fruchtkaltschale, Zwieback
31. KW – vom 29.07. bis 31.07. – 6. FERIENWOCHE		
Mo	Spirelli, Tomatensoße mit Zucchini, Reibekäse	Mango-Vanille-Joghurt
Di	Parboiled Reis, Fischragout in Dillsoße vegi: Thai-Gemüse-Curry in Kokossoße	Knabbergemüse o. Gemüsesalat
Mi	Kartoffeln, Kräuterquark, Gurkensalat oder: frische Pellkartoffeln, Kräuterquark, Gurkensalat	Dinkelstange