

□

□

□

□

1

846 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 40 G.: 7

MIT FLEISCH, TOMATENSOBE UND OREGANO GEFÜLLTE PASTA
HÄHNCHENNUGGETS
JOGHURT

4

682 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 32 G.: 8

GERIEBENE KAROTTE, GRÜNE OLIVEN UND MAIS
BANDNUDELN MIT TOMATE, BUTTER UND KÄSE
GEGRILLTES MARINIERTES RÜCKENSTEAK
OBST DER SAISON

5

621 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 35 G.: 7

KOPFSALAT MIT GURKEN
GEKOCHTE LINSEN MIT KAROTTE
BRATHÄHNCHEN NACH CAJUNER ART
OBST DER SAISON

6

574 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 51 G.: 9

KOPFSALAT, TOMATE UND OLIVEN
BROKKOLICREMESUPPE UND SCHINKENSTREIFEN
KARTOFFELOMELETTE
OBST DER SAISON

7

730 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 52 G.: 17

GRÜNER SALAT
SUPPENEINTOPF
WÜRSTCHEN AUS DEM OFEN
JOGHURT

8

608 Kcal. P.: 12 HC.: 56 L.: 30 G.: 5

REIS AUS VALENCIA
KOMPLETTER SALAT
VALENZIANISCHE PAELLA MIT REIS AUS VALENCIA
OBST DER SAISON

11

559 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 46 G.: 16

GRÜNE BOHNEN MIT KAROTTE
GEGRILLTE RINDFLEISCHHAMBURGER
JOGHURT

12

646 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 29 G.: 5

REIS AUS VALENCIA
SPROSSENSALAT
„ARROZ ABANDA“ MIT REIS AUS VALENCIA
HÄHNCHENWOK MIT GEMÜSE UND SOJASOBE
OBST DER SAISON

13

541 Kcal. P.: 12 HC.: 54 L.: 31 G.: 5

KOPFSALAT MIT TOMATE, ZWIEBEL UND KAROTTE
FRÜHLINGSSUPPE MIT GEHACKTEM EI
HAUSGEMACHTE HÄHNCHENKROKETTEN
OBST DER SAISON

14

602 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 36 G.: 7

TOMATE UND OLIVEN
WEIßE BIO-BOHNEN MIT KAROTTE
OMELETTE MIT GEKOCHTEM SCHINKEN
OBST DER SAISON

15

UNTERRICHTSFREI

18

UNTERRICHTSFREI

19

FEIERTAG - SAN JOSE

20

545 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 29 G.: 6

KOPFSALAT MIT TOMATE
LINSEN MIT REIS
GEBRATENE HÄHNCHENSCHLEGEL
OBST DER SAISON

21

773 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 42 G.: 12

KOPFSALAT, GERIEBENE KAROTTE UND OLIVEN
BUCHSTABENSUPPE
RINDFLEISCHRAGOUT MIT GEMÜSE UND KARTOFFELN
JOGHURT

22

776 Kcal. P.: 6 HC.: 48 L.: 44 G.: 6

KOPFSALAT, TOMATE UND ROTE BEETE
REIS MIT TOMATE
PANIERTER KABELJAU
MAYONNAISE
OBST DER SAISON

25

714 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 42 G.: 12

TOMATE UND OLIVEN
MAKKARONI NACH NAPOLITANISCHER ART
MAGERES SCHWEINEFLEISCH IM EIGENEN SAFT AUS DEM OFEN
OBST DER SAISON

26

563 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 48 G.: 13

KOPFSALAT, MAIS, BOHNENSPROSS UND KAROTTE
LAUCHCREMESUPPE, ZWIEBEL UND KARTOFFEL
GEMISCHTER HAMBURGER AUS SCHWEINE- UND RINDFLEISCH
OBST DER SAISON

27

556 Kcal. P.: 13 HC.: 32 L.: 53 G.: 14

KOPFSALAT UND OLIVEN
ERBSENSUPPE
SPIEGELEIER
EIS

28

508 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 42 G.: 8

TOMATENSALAT
SUPPE „SOPA CASTELLANA“ MIT SCHINKENSTREIFEN
SAUTIERTES HÄHNCHEN MIT GEMÜSE
OBST DER SAISON

29

869 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 42 G.: 14

REIS AUS VALENCIA
GRÜNER SALAT MIT KOPFSALAT, GURKE UND OLIVEN
„ARROZ AL HORNO“ MIT REIS AUS VALENCIA
HÄPPCHEN (GEKOCHTER SCHINKEN, CHORIZO UND KÄSE)
OBST DER SAISON