

 Hier sind Eure Ideen für eine gesunde Woche   
vom 8. Juli - 12. Juli 2024

### Montag

Burger 1 mit Rindfleisch-Patties und Käse 1 dazu buntes Gemüse  
Burger 1 mit Veggie-Patties und Käse 1 dazu buntes Gemüse  
Kompott

### Dienstag

Rohkost-Wraps 1  
Pasta 1 mit Thunfisch-Sauce 3,6 und Zucchini-püree 6  
Pasta 1 mit Zucchini-sauce und Kichererbsen 6  
Wassermelone mit Feta 6 und Minze

### Mittwoch

Gegrillte Artischocken  
Rührei 2 mit Rahmspinat 6 und Kartoffeln  
Erdbeerjoghurt 6

### Donnerstag

Tomatensalat mit Gurken, Mais und Karotten  
Gratin dauphinois 6 mit Prinzessbohnen  
Bunte Trauben

### Freitag

Pizza Margherita 1,6 (ist auch gesund 😊, wegen den Tomaten und Kräutern)  
Kaiserschmarren 1,2,6 mit Apfelmus

☀️ Hurraaaa, die Sommerferien beginnen ☀️

Habt eine tolle Zeit, erholt Euch gut und kommt fröhlich wieder!

❤️ Wir freuen uns auf Euch im nächsten Schuljahr ❤️

Wir bieten jeden Tag frisch geschnittenes Obst und ein Salatbuffet mit buntem Gemüse und Rohkost an

1= Glutenhaltiges Getreide, 2= Eier, 3= Fisch, 4= Erdnüsse, 5= Soja, 6= Milchprodukte, 7=Schalenfrüchte,  
8= Sellerie, 9= Senf, 10= Sesamsamen