

Datum 16.03.2020 - 20.03.2020

Wochentag	Frühstück	Mittagessen	Nachmittagsnack
<b>Montag</b>	Haferflocken(4: Hafer) Cornflakes(Spuren von:7,8: Nüsse, 2: Erdnüsse) Cranberries Sonnenblumenkerne Obst Milch 	Paprika- Rohkost Indisches Dhal- Curry mit gelben Linsen Äpfel 	Waffeln (4: Weizen,1, 6, 7, Spuren von: 8: Nüsse) mit Obst
<b>Dienstag</b>	10-Kornbrot (4:Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel) Roggenbrot (4:Roggen) Kamutbrot Butter (7) Vegetarische Brotaufstriche: Frühlingscreme (7) (Frischkäse mit Radieschen und Schnittlauch) Kräuterfrischkäse (7) Obst / Rohkost 	Tomatensalat Hackfleischpfanne mit Kartoffeln	Zwieback (4: Weizen) mit Banane
<b>Mittwoch</b>	10-Kornbrot (4:Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel) Roggenbrot (4:Roggen) Kamutbrot Butter (7) Geflügelwurst Gouda / Butterkäse (7) Obst / Rohkost	Gurken- Rohkost Nudeln (4: Weizen) mit Thunfisch- Tomatensoße (3) und Parmesan (7) Quark mit Schattenmorellen (7)	Shortbread (1, 4: Weizen, 7) mit Trauben
<b>Donnerstag</b>	10-Kornbrot (4:Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel) Roggenbrot (4:Roggen) Kamutbrot Butter (7) Erdbeermarmelade Schokocreme (7, 8: Haselnüsse, 13, Spuren von: Erdnüssen und anderen Nüssen) 	Möhrensalat Gebratener Hallumikäse mit warmem Gemüse- Couscous (7, 10, 4: Weizen) 	Gemüse mit Kräuterquark (7)
<b>Freitag</b>	10-Kornbrot (4:Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel) Roggenbrot (4:Roggen) Kamutbrot Butter (7) Frischkäse (7) Gouda / Butterkäse (7) Obst / Rohkost 	Wunschesen: gemischte Rohkost Pommes mit Würstchen, Ketchup (10,11, Spuren von: 7) und Mayo (1, 7,10, 11) Äpfel und Bananen	Brotschnitten (4:Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel) mit verschiedenem Belag (7) und Rohkost