

## Guten Appetit!

### Montag

Vollkorn-Penne<sup>a1</sup> mit einer mediterranen Tomatensoße, dazu geriebenen Gouda<sup>f</sup>

Obst

### Dienstag

Rührei<sup>b</sup> mit Rahmspinat<sup>f</sup>, dazu Kartoffeln

Knabbergemüse

### Mittwoch

Weißkohl-Rinderhackfleisch-Pfanne

vegetarisch:  
Weißkohl-Pfanne mit Möhren und Tomaten

dazu Naturreis

Obst

### Donnerstag

Backfisch Seelachs-Knusperfilet<sup>a1,c,i,6</sup> mit Paprika-Joghurtdip<sup>f</sup> und Brokkoli

vegetarisch:  
Sesam-Karotten-Knusperstick<sup>a1,j</sup>

dazu Kartoffeln

Knabbergemüse

### Freitag

Minestrone<sup>a1</sup> – italienische Gemüsesuppe (Nudeln<sup>a1</sup>, grüne Bohnen, Tomaten), dazu Baguette<sup>a1</sup>

Vanillepudding<sup>f,1</sup>

Ali Apfel & Berta Birne  
und wünschen Euch:  
Einen guten Appetit!



Änderungen vorbehalten