


Fridtjof-Nansen-Schule (JOF)

10.12.2018 - 14.12.2018

Mo

Salzkartoffeln
Kohlrabi in Rahm (GL,LK,MN,MP,WE)
Veg. Bratwurst (1,EI,ERB,GL,KN,MN,SJ,WE,ZI,ZU,ZW)
Obst


Di

Knabberrohkost
Reis
Veg. Bällchen (EI,GER,GL,SF,SJ,SL,WE,ZU,ZW)
dazu Currysoße (CU,GL,KN,LK,MP,TO,WE,ZI,ZU,ZW)
 Dinkel-Spekulatius (DI,EI,GL,MA,MN,MP,ZU)

Mi

Knabberrohkost
wahlw.: Süßkartoffelsuppe (CU,ZW,MÖ,LK,MP)
Eierpfannkuchen
(EI,GL,LK,MP,WE,ZU)
dazu Apfelkompott, heiß (AP,ZU)

Do

Bunter Blattsalat
dazu Vinaigrette (5,6,SF,SW,ZU)
 Bandnudeln (GL,WE)
Lachssoße (FI,GL,LK,MP,WE,ZW)
 Reiswaffel mit Joghurt-Schokolade (MP,NÜ,SE,SJ,ZU)

Fr

Hähnchenschnitzelburger
Vollkornbrötchen (GL,RO,WE)
Hähnchenschnitzel (FL,GL,WE)
Eisbergsalat, Gurken, Dip (1,EI,GL,KN,TO,WE,ZU)
Obst