

Fridtjof-Nansen-Schule (FRID)

09.09.2019 - 13.09.2019

Mo

Knabberrohkost

Parboiled Reis

Fruchtiges Curry mit Paneer (CU,FRU,GL,KN,LK,MN,MP,PA,WE,ZI,;

Naturjoghurt (FRU,LK,MP)

dazu Crispies (EN,GER,GL,MP,NÜ,SJ,ZU)

Di

Knabberrohkost

 Spirelli (GL,WE)

Rinderhackbolognese mit

 **Rind**

(FL,TO,ZI,ZU,ZW)

 Schokoreiswaffel (SE,ZU)

Mi

Kartoffelbrei (LK,MN,MP)

Gemüsemais

dazu Kräuterbutter (KN,MP)

Sonnenblumenkern-Frikadelle (GL,HA,LK,MN,MP,ZW)


Obst

Do

Knabberrohkost

 Penne (GL,WE)

Tomatenpesto (KN,MP,TO,ZI)

 Haferlinge (GL,HA,NÜ,SJ,ZU)

Fr

 Möhrensalat (AP,MÖ,ZI,ZU)

Kartoffelbrei (LK,MN,MP)

Mini-Lachsschnitzel (FI,GL,SF,WE,ZI)

Obst