



IDEEN FÜR DIE BORDKÜCHE

FRÜHSTÜCK

- Müsli
- Obstsalat
- frisches Gemüse
- Frisches Brot
- Rührei/gekochte Eier
- Wurst/Käse
- Honig/Marmelade
- Pfannkuchen

SNACKS

- Oliven mit Käse und Brot
- Pfannkuchen
- Salat (Obst oder Gemüse)
- überbackener Feta mit Tomaten
- Thunfischsalat
- Tomaten-/Gurkensalat
- Knoblauchbrot

MITTAG-/ABENDESSEN

- Nudeln mit Soße nach Wahl
- Gemüsepfanne mit Reis oder Brot
- Garnelen mit Knobibrot und Salat
- Garnelen mit Gemüsereis
- Fisch und Ofenkartoffeln
- Spiegeleier mit Salat und Brot
- Auflauf mit Reis oder Nudeln und Gemüse
- überbackener Feta mit Tomaten und Knobibrot
-