

# Sportcamp Woche 1+3

KW 31+ KW 33

Immer dabei: Tomaten, Gurken, Grüner Salat

## **Montag**

Pasta mit Tomatensugo, geriebener Käse

## **Dienstag**

Pellkartoffeln mit Kräuterquark und Gemüseschnitzel  
+ Gurkensalat

## **Mittwoch**

Gemüsemautaschen, Soße, Kartoffelsalat

## **Donnerstag**

Linsen mit Spätzle

## **Freitag**

Käsespätzle

# Sportcamp Woche 2+4

KW 32 + 34

Immer dabei: Tomaten, Gurken, Grüner Salat

## **Montag**

Gemüseburger

Burgersoße, Essiggurken, Tomate, Salat, Wedges

## **Dienstag**

Falafel, Kräuter Cous-Cous, Quarkdip

## **Mittwoch**

Gemüespieß, Reis, Soße

## **Donnerstag**

Tortellini vegetarisch aus Ofen in Tomaten-Käsesoße

## **Freitag**

Gemüselasagne, Tomatensoße, Salat