



AUS DEM SCHULLEBEN

AUS DEN KLASSEN NEPTUN, SONNE & CALYPSO (4.-6. JGST.)

WASSERPROJEKTTAG

Die Schüler und Pädagogen der Klassen Sonne, Kassiopiea und Neptun durften am 10.07.2019 mit Unterstützung der Organisation Pure-Water einen spannenden und interessanten Wasserprojekttag erleben.



Unser Tag begann wie gewohnt um 8:00 Uhr an der Montessori-Schule. Von dort aus starteten wir in einzelnen Gruppen zum KinoP, wo wir uns den Film „2467 km – mit dem SUP von München bis zum Schwarzen Meer“ anschauen durften.



Besonderes Highlight: Pascal Rösler, der diese Tour auf der Donau mit seinem SUP durchgeführt hat, empfing uns bereits im Kinofoyer und schaute mit uns gemeinsam seinen Film an. Anschließend sausten wir in Höchstgeschwindigkeit zu Fuß zum Bahnhof, denn unseren Zug nach Iffeldorf wollten wir natürlich auf keinen Fall verpassen. Nach einem kurzen Spaziergang landeten wir – immerhin 68 Schüler und 5 Pädagogen – am Fohnsee, wo uns Pascal Rösler und vier Mitarbeiter des Pure-Water-Projektes schon erwarteten.



Vier Stationen waren für uns vorbereitet worden. An der ersten Station konnten wir noch einmal anhand eines auf dem Boden liegenden Seiles den Verlauf der Donau nachvollziehen und natürlich alle unsere Fragen zum Film loswerden. Pascal Rösler erzählte uns von seinem ehrgeizigen Ziel, innerhalb der nächsten 25 Jahre das Wasser der Donau wieder trinkbar zu machen. Denn es kann ja schließlich nicht sein, dass man auf einem SUP die Donau entlangpaddelt und dabei umgeben ist von Wasser, trotzdem aber sein eigenes Trinkwasser im Rucksack mitschleppen muss, damit man seinen Durst stillen kann. Besonders erschreckend ist für ihn, wie leichtsinnig und gedankenlos wir Menschen mit dem Wasser umgehen. Wir begradigen Flüsse und schmeißen tonnenweise Müll und Plastik hinein. Dass diese Plastikpartikel von Fischen gefressen werden und von uns dann wiederum mit der Nahrung aufgenommen werden, ist vielen Menschen gar

nicht bewusst. Pascal Rösler ist es wichtig, dass wir alle darauf aufmerksam werden, weniger Plastik konsumieren und die „Nimm-drei-Regel“ verinnerlichen. Diese Regel besagt, dass wir alle viel bewirken können, wenn jeder Einzelne von uns täglich nur drei achtlos weggeworfene Dinge, die er auf Wegen, im Wald oder in Flüssen und Seen findet, aufhebt und in den Mülleimer schmeißt.



Danach ging es klassenweise zu den restlichen Stationen. An einer Station erfuhren wir Wissenswertes zum Thema Wasser. Unser Planet besteht aus 70% Wasser, davon ist aber nur ein ganz kleiner Teil als Trinkwasser geeignet. Trotz dieser knappen Ressource verbraucht ein jeder von uns täglich ca. 260 Liter Wasser, denn nicht nur zum Kochen, Waschen, Putzen und Trinken benötigen wir Wasser. Auch die Fabriken, die unsere Kleidung und unsere Gebrauchsgüter herstellen, benötigen viel Wasser. Uns wurde bewusst, wie wichtig es ist, Ressourcen zu schonen und nicht immer sofort neue Kleidung, Schuhe oder Handys kaufen zu wollen.

Eine weitere Station ermöglichte es uns, unsere Eindrücke zu dem Film mit Malkreiden zeichnerisch darzustellen. Hier entstanden viele beeindruckende Kunstwerke.



An der letzten Station konnten wir uns mit Meditation und verschiedenen Yogaübungen dem Thema Wasser nähern. Das war teilweise ganz schön anstrengend, aber auch spannend.

Zum krönenden Abschluss durften einige von uns noch das Standup-Paddling auf dem Fohnsee ausprobieren. Hierbei unterstützte uns tatkräftig André Wacke, der uns ein erfahrener und geduldiger Lehrer war.



Bei diesem Wasserprojekttag war für jeden von uns etwas dabei und wir möchten uns auf diesem Wege noch einmal ganz herzlich sowohl bei Pascal Rösler und seinen Mitarbeitern als auch bei André Wacke für den schönen Tag bedanken. Gleichzeitig bedanken wir uns ganz herzlich bei der Firma Roche und der Penzberger Raiffeisenbank, die dieses Projekt finanziell unterstützt und somit für uns erst möglich gemacht haben.

Katrin Knittel, Klassenlehrerin Klasse Neptun

BUTTERHERSTELLUNG



Wie macht man Butter

So geht's:

1. Schüttet die Sahne in die hohe Schüssel und mixt sie so lange, bis sie fest wird.
2. Stellt eine leere Schüssel unter das Sieb, und legt das Tuch in das Sieb und gießt anschließend die feste Sahne in das Tuch.
3. Hebt das Tuch leicht an das es nicht den Siebboden berührt.
4. Danach drückt von oben nach unten die Buttermilch aus der Butter heraus.
5. Legt die Frischfolie in die kleine Glas-Schüssel.
6. Kratzt die Butter auf die Frischhaltefolie, die in der Glas-Schüssel liegt.
7. Formt die Butter mit der Frischhaltefolie in beliebige Formen, ihr könnt auch ein Stempel in die Butter.
8. Stellt die Butter über Nacht in den Kühlschrank. Am nächsten Tag könnt ihr die Butter essen.
9. Tipp: Mixt die Buttermilch mit Orangensaft und einen Spritzer Zitronensaft.

Ihr braucht:
-400 ml Sahne
-eine hohe Schüssel
-einen Schneebesen
-ein sauberes Küchentuch
-eine breite Schüssel
-ein Sieb
-ein kleine Glas-Schüssel
-eine Frischhaltefolie

Fazit: Das Sahne schlagen war anstrengend, aber sonst war alles eigentlich ganz einfach. Die Buttermilch hat sehr lecker geschmeckt!

Von David P. & Finn D.

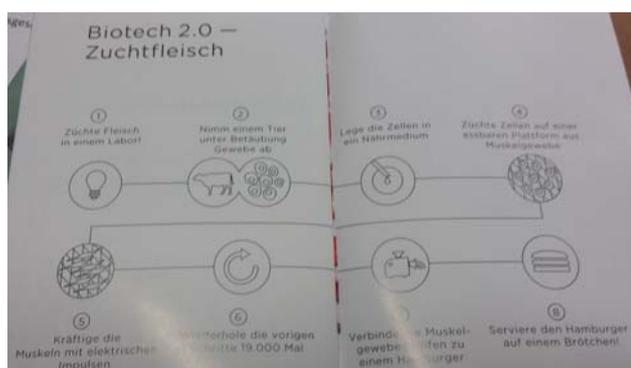
AUS DER KLASSE MARS (8. JGST.)

AUSFLUG INS MUSEUM MENSCH & NATUR



Am 31.05. haben wir, die Soziales-Gruppe aus der 8. Klasse, einen Ausflug ins Museum Mensch und Natur in München gemacht. Zu dieser Zeit fand die Ausstellung „EAT – Wie schmeckt die Zukunft?“ statt. Dort erhielten wir von unserer Lehrerin Aufgabenzettel und beantworteten verschiedene Fragen, z. B. wie hoch die Essensrationen von verschiedenen Kulturen sind, und diese Angaben sollten wir auch noch miteinander vergleichen. Zudem erkundigten wir uns über die Verdauung des menschlichen Körpers. Anschließend gingen wir noch in die Sonderausstellung. Dort sahen wir uns Fleisch an, wie es in Zukunft im Reagenzglas gezüchtet werden kann. Der erste gezüchtete Burger-Patty kostete in der Produktion 250.000 Euro. Insgesamt hat es uns sehr gut gefallen.

Die Soziales-Gruppe der 8. Klasse



SOMMERSPORTTAGE (11.-15. JULI)

ALPAKA-LAMA-SOMMER-ÜBERNACHTUNGS-TOUR



Am Donnerstag ging es los, wir sind mit den Alpakas und Lamas zum Demmelhof am Stallauer Weiher gewandert. Auf dem Weg dorthin sind wir an einem Baum vorbeigekommen, der innen hohl war. Dieser Baum wird auch Limonadenbaum genannt. Man konnte innen auch hochklettern. Die Alpakas und Lamas konnten in der Zeit fressen. Für uns gab es sehr leckere Limonade, die haben wir im Baum gefunden. Dann ging es weiter durch den Wald in Richtung Übernachtungsquartier. Als wir am Campingplatz ankamen, fing es an zu nieseln. Nach dem Mittagessen haben wir uns aufs Heulager und in die Übernachtungsfässer aufgeteilt. Leider hat es dann nur noch geregnet und wir konnten nicht baden gehen.



Am Freitagmorgen mussten wir dann unsere Sachen packen. Nach dem Frühstück haben wir uns mit den Alpakas und Lamas auf den Weg gemacht – durch den Wald wieder bis zum Hof. Am Hof angekommen, haben wir noch Melone gegessen. Dann wurden wir auch schon abgeholt.

Nonah Holzweißig, Klasse Neptun

ZIRKUS



FUSSBALL



AUS DER SCHULLEITUNG

ABSCHIED

Wir müssen uns zum Ende dieses Schuljahres von sechs Kolleginnen und Kollegen verabschieden.

Theresa Gruber hat im vergangenen Schuljahr ihr Anerkennungsjahr für ihre Ausbildung als staatlich anerkannte Erzieherin sehr gut abgeschlossen. Daraufhin erhielt sie bei uns einen befristeten Arbeitsvertrag und vertrat die Assistentin der Klasse Kassiopeia, die sich in einem Erziehungsjahr befand. Als sehr junge Kollegin hat sie sich sehr schnell und gut in die Arbeit an unserer Schule eingewöhnt. Ihre zusätzliche Ausbildung zur Sanitäterin befähigte sie dazu, die Schüler der Mittelstufe in einem Nachmittagsangebot zu Schulsanitätern auszubilden. Vielen Dank, Theresa, für dein Engagement. Wir wünschen dir alles Gute beim Sammeln von Erfahrungen in deinem weiteren Berufsleben!

Tanja Kaiser hat die Entscheidung getroffen, sich örtlich umzuorientieren, und wird ihre Arbeit in der näheren Umgebung ihres Wohnortes weiterführen. Als Assistentin in der Klasse Venus hat sie den Kindern mit ihrem großen Herz viel Verständnis und liebevollen Umgang entgegengebracht. Wir wünschen Tanja viel Erfolg auf ihrem weiteren beruflichen Weg.

Traudi Morosoli, unsere Klassenlehrerin in der Unterstufenklasse Venus, wird nach diesem Schuljahr ihre wohlverdiente Rente antreten. Traudi hat uns in den letzten drei Jahren sehr viel gegeben. Sie hat ihren großen Fundus an Erfahrung an uns weitergegeben und auf ihre einfühlsame und kompetente Art gezeigt, wie toll die Montessori-Pädagogik umgesetzt werden kann. Wir wünschen Traudi eine freudvolle Zeit in ihrem (Un-)Ruhestand und freuen uns jederzeit auf einen Besuch von ihr.

Martin Michels, unser langjähriger Musiklehrer, der mit großem Erfolg Musik und GSE unterrichtete und die Schülerband begleitete, verabschiedet sich aus persönlichen Gründen mit seiner Familie aus Oberbayern. Die Schüler der Montessori-Schule werden ihn und seine interessanten Ausführungen zu geschichtlichen und gesellschaftlichen Themen sehr vermissen. Martin engagiert sich bereits seit Jahren mit der Montessori-Pädagogik im Bereich Musik und gibt beim Montessori-Landesverband Kurse für Musiklehrer und Interessierte in München. Wir wünschen Martin und seiner Familie alles erdenklich Gute im neuen Wohnort in Baden-Württemberg.

Elias Schlögel, der als Absolvent eines Bundesfreiwilligendienstjahres nun sein Lehramtsstudium in Augsburg antritt, bleibt uns als vielseitiger und sehr bereitwilliger Mitarbeiter in Erinnerung. Elias hat die Erwartungen, die man an einen Bufdi stellt, weit mehr als nur übertroffen. Er war im Erdkinderplan an der Seite von Alex Michel eine große Unterstützung, er hat sich in der Unterstufe pädagogisch eingebracht und dort sehr gute Arbeit geleistet. Sein Engagement und seine strukturierte Arbeitsweise haben uns sehr beeindruckt. Wir wünschen Elias für sein Studium viel Erfolg und sehen ihn vielleicht in ein paar Jahren als Lehrer an unserer Schule wieder.

Alex Michel unterbricht seine Arbeit als Verantwortlicher für den Erdkinderplan zugunsten eines Sabbatjahres. Wir wünschen Alex eine effektive und erholsame Schaffenspause an unserer Schule.

Bettina Alsters hat viele Jahre unsere Schüler begleitet und ihnen durch so manche schwere Zeit geholfen. Als Schulsozialarbeiterin hat sie die wichtige Aufgabe gehabt, sich den einschlägigen sozialen Themen der Schule zu widmen. Sie stand den Pädagogen beratend zur Seite und

hat im Laufe der Zeit Unmengen von Problemen gelöst. Bettina orientiert sich ab dem neuen Schuljahr beruflich um und wird uns für die wertvolle Arbeit der Schulsozialarbeit leider nicht mehr zur Verfügung stehen. Wir danken ihr sehr für ihr Engagement.

Selbstverständlich sind die Ausschreibungen und Bewerbungsgespräche für die neu entstehenden Stellen in vollem Gange. Wir werden Sie schnellstmöglich über Neuigkeiten informieren.

Herzliche Grüße,

Tomas Schindhelm



Liebe Eltern und Schüler*innen unserer Schule,

es ist mittlerweile zehn Jahre her, seit ich auf Martina Schmidts Nachfrage hin begonnen habe, Schulsozialarbeit an der Montessori-Schule anzubieten. Zehn Jahre, in denen mir vor allem anderen wichtig war, unsere Schülerinnen und Schüler mit ihren kleinen und großen Anliegen ernst zu nehmen, Zeit für sie zu haben und sie auf ihrem Lebensweg ein Stück zu begleiten.

Jetzt stehe ich vor neuen beruflichen Herausforderungen und der Frage „Wenn nicht jetzt, wann dann ...?“ Ich habe mich für die Herausforderung und das Ungewisse entschieden und werde zu Schulbeginn im September nicht mehr zum pädagogischen Team gehören.

Den Kindern erkläre ich meine Entscheidung persönlich und werde ihnen sagen, dass sie mich außerhalb der Schule jederzeit im Rahmen meiner „Mobilen Jugendsozialarbeit“ in Penzberg kontaktieren können.

Meine Mitarbeit an unserer Schule wird mir immer als ganz besonders in Erinnerung bleiben und ich hoffe, wir sehen uns bei irgendeiner Gelegenheit in Zukunft wieder.

Ich danke Ihnen und euch allen für euer Vertrauen über das vergangene Jahrzehnt hinweg und verabschiede mich mit den Worten meines „Landsmanns“ Hape Kerkeling:

„... ich bin dann mal weg!“

Herzliche Grüße,

Bettina Alsters

UNSER MEDIENKONZEPT

Im vergangenen Schuljahr haben sich einige Kolleginnen und Kollegen intensiv mit dem Medienkonzept unserer Schule auseinandergesetzt. Als Montessori-Schule haben wir selbstverständlich darauf Wert gelegt, dass die Inhalte der Montessori-Pädagogik sich darin wiederfinden. Deshalb haben die Schulleitungen der umliegenden Montessori-Schulen sich zusammengesetzt und ein gemeinsames Konzept entwickelt, das sozusagen als Grundgerüst für unsere Schulform steht. Nachdem der Förderverein die beantragten Mittel genehmigt bekommen hat, hat das Pädagogenteam der Montessori-Schule Penzberg nun aufgrund dieses fünfstelligen Förderbetrages seinen Bedarf angemeldet.

Der daraus entstandene neue mediale Anspruch für die Montessori-Schule Penzberg im Schuljahr 2019/20 steht nun fest. Wir werden für alle Schüler ein breiteres mediales Angebot schaffen und den Schülern vermitteln, dass die Anwesenheit von digitalen Medien und Geräten zum Alltag gehört.

Für die Weiterbildung im Bereich der digitalen Medien stehen im kommenden Schuljahr einige Angebote für unsere Pädagogen zur Verfügung, um den erforderlichen Kenntnisstand und den sicheren Umgang mit Hardware und Software zu sichern.

Für das neue einstündige Fach Informatik in den Klassen 5 und 7 sind die Fortbildungen bereits im Gange, so dass wir inhaltlich für das neue Schuljahr gewappnet sind. In den darauffolgenden Schuljahren wird sich der Informatikunterricht von Klasse 5 bis 10 voll ausgebildet haben.

Das Medienkonzept der Montessori-Schule Penzberg wird nach endgültiger Genehmigung durch die Regierung von Oberbayern im Intranet unserer Homepage für jeden Zugangsberechtigten zum Lesen zur Verfügung stehen.

SCHWIMMUNTERRICHT

Nachdem wir nach der temporären Schließung des Penzberger Wellenbades von den umliegenden Schwimmhallen keine freien Schwimmzeiten bekommen konnten, können wir leider keinen regelmäßigen Schwimmunterricht für unsere Unterstufe bieten. Somit werden im kommenden Schuljahr ausschließlich punktuelle Schwimmveranstaltungen in Form von Ausflügen stattfinden können. Da uns das Schwimmen gerade in der Unterstufe sehr wichtig ist, bitten wir Sie, liebe Eltern, möglichst oft in Eigenverantwortung mit Ihrem Kind schwimmen zu gehen und die Vermittlung dieser wichtigen Fähigkeit nicht zu vernachlässigen. Vielen Dank!

Veränderte Schulzeiten im kommenden Schuljahr

Durch die nunmehr fällige Umsetzung der Anforderungen an eine Ganztagschule durch die Regierung von Oberbayern werden wir mit Beginn des neuen Schuljahres 2019/20 veränderte Stundenpläne haben. In der folgenden Übersicht werden die Unterrichtszeiten für jede Stufe aufgezeigt:

Oberstufe

Montag bis Donnerstag		Freitag	
Phase I	08:00 – 09:30	Phase I	08:00 – 09:30
Frühstückspause	09:30 – 09:40	Frühstückspause	09:30 – 09:40
Phase II	09:40 – 11:10	Phase II	09:40 – 11:10
Hofpause	11:10 – 11:30	Hofpause	11:10 – 11:30
Phase III a	11:30 – 12:15	Phase III	11:30 – 12:15
Mittagspause	12:15 – 13:00		
Phase III b	13:00 – 13:45		
Pause	13:45 – 14:00		
Phase IV	14:00 – 15:30		

Mittelstufe

Montag bis Donnerstag		Freitag	
Phase I	08:00 – 09:30	Phase I	08:00 – 09:30
Frühstückspause	09:30 – 09:40	Frühstückspause	09:30 – 09:40
Phase II	09:40 – 11:10	Phase II	09:40 – 11:10
Hofpause	11:10 – 11:30	Hofpause	11:10 – 11:30
Phase III	11:30 – 13:00	Phase III	11:30 – 12:15
Mittagspause	13:00 – 14:00	Phase IV erfolgt an den 2 Tagen des Wahlpflichtnachmittags.	
Phase IV	14:00 – 15:30		

Unterstufe

Montag, Dienstag, Mittwoch		Donnerstag, Freitag	
Phase I	08:00 – 09:30	Phase I	08:00 – 09:30
Frühstückspause	09:30 – 09:40	Frühstückspause	09:30 – 09:40
Phase II	09:40 – 11:10	Phase II	09:40 – 11:10
Hofpause	11:10 – 11:30	Hofpause	11:10 – 11:30
Phase III	11:30 – 13:00	Phase III	11:30 – 12:15

EXTERN

YOGA-FERIENWORKSHOP FÜR TEENS

Unsere ehemalige Englisch- und Theaterkursleiterin Sabine Bauriedl bietet an:



Yoga für Teenager
Ferienworkshop 29.07.-01.08.2019

täglich von 11:00-12:30 Uhr

In diesem Workshop lernst Du klassische Yogahaltungen – Asanas – und eine Sonnengrußvariante kennen. Neben der täglichen Yogapraxis bekommst Du auch einen Einblick in die Philosophie des Yogas sowie in die verschiedenen Yogastile und -wege. Atem- und Meditationstechniken sind ebenfalls Bestandteil des Workshops.

everyday from 2:00 p.m.-3:30 p.m. in English

Get to know the basic Asanas in English on a physical level to improve both, your English and your physical constitution. Furthermore, we are going to dip into the philosophy of Yoga as well as breathing and meditation techniques.

Kursgebühr 45,00 € pro Person, pro Workshop max. 8 Teilnehmer. Anmeldung per E-Mail bis zum 25.07.2019

Weitere Kursangebote auch für Erwachsene auf der Website

08856/82832 - 0176/85653202 - sabine.bauriedl@web.de
www.yogabine-penzberg.de - Stockseeweg 4, 82377 Penzberg

FERIENKURSE DER PHANTASIE



<https://www.buchheimmuseum.de/service/ferienkurse.php>

Außerdem derzeit im Buchheim-Museum Bernried: die Ausstellung „Janosch und seine glücklichen Kinder“. Von 13. Juli bis 3. November 2019.



FRIDAYS FOR FUTURE & CO.



Letzten Donnerstag wurde im Penzberger Café Freudenberg die Ausstellung des Profifotografen Ralf Gerard eröffnet – mit dabei u. a. auch unsere Schülerin Emilia Greinwald (rechts im Bild). In Penzberg vernetzen sich gerade, wie an vielen anderen Orten auch, Menschen und Organisationen mit dem gemeinsamen Ziel des Umwelt- und Klimaschutzes. In unserer Stadt mit aktiv sind Fridays for Future, Bund Naturschutz, Penzberg 2030/Initiative Bürgerbahnhof sowie das Umweltteam Penzberg. U. a. soll im Herbst eine Podiumsdiskussion zum Thema Klimaneutralität stattfinden. Für das gestrige Planungstreffen fungierte die Monte als Gastgeber.

UMWELTTIPP: ECOSIA ALS BROWSER

Hier ein kleiner Tipp zugunsten der Umwelt – einfach Ecosia als Standard-Suchmaschine einstellen und dabei Bäume pflanzen! Hier ein Trailer, wie's funzt: <https://www.youtube.com/watch?v=xmRoHL16zew&feature=youtu.be>

www.ecosia.org

VON PRIVAT AN PRIVAT

MEDIA-MARKT-GUTSCHEIN

Ablöser/in für Media Markt Gutscheine gesucht. Wer plant eine Anschaffung und kann zwei SchülerInnen einen Media-Markt-Gutschein über 40 Euro aus einem Gewinn ablösen? Herzlichen Dank im Voraus!

Vera Büttner, 08046 / 188788, buettnerhans@t-online.de

BITTE DRAN DENKEN:
BESTELLSCHLUSS =
Do, 18.07.19, 24.00 UHR!

WOHNMOBILSTELLPLATZ GESUCHT

Wanted



Liebe Monte-Eltern,
 Wir suchen für unser 3,20 m hohes und 5,60 m langes Wohnmobil ab Herbst einen überdachten Winterstallplatz. Kann uns jemand einen geeigneten Örtlichkeit, z. B. Scheune, Halle, Vorplatz o. ä. vermieten oder vermitteln?
 Felicitas Klauber und Wolfi Bedel
 08179 5474

Speiseplan

30. Woche vom 22.07.2019 bis zum 26.07.2019 für Montessori-Schule Penzberg

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Suppe			
		Tomatensuppe mit Baguette (Tomaten, Gemüsebrühe (Sellerie), Zwiebeln, Dinkelmehl (Gluten), Hefe)	
Essen 1			
Spaghetti mit Pesto Genovese und Kirschtomaten (Nudeln (Gluten/Glutenfrei auf Anfrage))	Rippen vom Grill mit Kartoffelspalten (Schweinerippen, Kartoffeln, Speck, Coca Cola, Tomaten, Zwiebeln)	Penne Quattro Formaggi (Nudeln (Gluten/Glutenfrei auf Anfrage, Sahne (Lactose), Zwiebeln, Gemüsebrühe, verschiedene Käse)	Schnitzel Wiener Art mit Kartoffelsalat (Schweinerücken, altbackene Semmeln (Gluten), Ei, Kartoffeln, Rinderbrühe (Sellerie), Senf, Kräuter)
fleischlos,	Schweinefleisch,	fleischlos,	Schweinefleisch,
Essen 2			
Ofenkartoffeln mit Quacamole (Kartoffeln, Avocado, Kräuter, Knoblauch, Zitrone, Zwiebel)	Gemüserisotto (Arborio Reis, Wurzelgemüse (Sellerie), Brokkoli, Paprika, Kirschtomaten, Parmesan)		Spaghetti Napoli (Nudeln (Gluten/Glutenfrei auf Nachfrage!), Tomaten, Wurzelgemüse (Sellerie), Kapern, Kräuter, Oliven, Parmesan)
fleischlos,	fleischlos,		fleischlos,
Essen 3			
Essen 4			
Nachtsch 1			
Schokoladenpudding (Milch (Lactose), Schokolade, Stärke, Zucker)	Obstsalat (Orangen, Apfel, Ananas, Mango)	Waldbeerjoghurt (Waldbeeren (Erdbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Blaubeeren, Joghurt (Lactose), Zucker)	Bananenmilch (Bananen, Milch (Lactose), Honig)
Nachtsch 2			
Nachtsch 3 (Bio-Obst, Bio-Rohkost, Bio-Nachtsch)			
Salatteller			