



## AUS DEM SCHULLEBEN

### AUS DEN KLASSEN SIRIUS A/B (9./10. JGST.)

#### PAVILLONPROJEKTAUSFLUG 2.0

Seit etwa 1½ Jahren sind wir in der Planung unseres Nachhaltigkeitsprojekts und seit kurzem am Bau eines ultraleichten, nachhaltigen Pavillons aus einer Gesteinsfaser, dem Basalt, das auf der Erde knapp 20% ausmacht. Als natürliches Vorkommen bietet die Basaltfaser einige Vorteile:



- Keine CO<sub>2</sub>-Emissionen bei der Gewinnung des Gesteins
- Geringerer Energieaufwand bei der Produktion der Faser (im Vergleich zu Glasfiber, Carbon)
- Sehr leicht
- Hohe Festigkeit (Zugfestigkeit)
- Hohe Ressourcenverfügbarkeit
- Kaum Verschnitt
- Gute Berechenbarkeit (im Vergleich zu Flachs, Hanf etc.)

Wir haben es nun endlich geschafft, unser erstes Modul für das Dach zu wickeln. Von dem gesamten Prozess haben wir ein kleines Video zusammengestellt, das Sie sich über den Link anschauen können.

Die Projektgruppe besteht aus 11 Schüler:innen der 8. und 10. Klasse und Gruppenleiter Tomas.

Im Rahmen dieses Projektes waren wir vom 03.-05. Mai wieder im Dominikaner-Weingut von Nell untergebracht, um uns noch mehr mit dem Thema Nachhaltigkeit auseinanderzusetzen. Wir wurden dorthin erneut zu einem Sustainability-Summit eingeladen, das von AMC veranstaltet wurde. Am Mittwochmorgen fuhren wir mit dem Zug in Penzberg los und kamen nach ca. 7 Stunden in Luxemburg an. Für den Rest des Tages hatten wir frei und es ging erst am nächsten Tag los. Mehrere Firmen bauten Stände auf und hielten Vorträge über Nachhaltigkeit und Leichtbau, dies zog sich bis in den Nachmittag hinein. Anschließend ging es für die Gäste des Summits zum Gelände der Firma Gradel, mit deren CEO, Herrn Claude Maack, wir schon in der Vergangenheit Kontakt hatten. Der Grund unseres Besuchs war die offizielle Eröffnung dieses Standorts, an der auch politische Größen wie Bürgermeister und Wirtschaftsminister Luxemburgs teilnahmen. Speisen und Getränke wurden kostenlos angeboten, die außerordentlich gut schmeckten, wofür wir sehr dankbar waren. Um 23 Uhr fuhr uns der Bus wieder ins Weingut. Unser persönlicher Höhepunkt war die siebenminütige Rede von Carl, die er vor ca. 200 Gästen und Experten auf Englisch vortrug.

Nach 5½ Schlaf waren wir wieder bei Gradel. Dort durften wir luxemburgischen Schulklassen an unserem Stand unser Projekt vorstellen, die zu unserem Vorteil doch Deutsch verstanden. Nach 5 Stunden war unser Job getan und wir machten uns wieder auf die 8-stündige Zugfahrt nach Hause.

Marco Schmid

**Wickelfilm:** <https://schule.montessori-penzberg.de/wp-content/uploads/2023/05/wickelfilm.mov>



**Carls Rede:** <https://schule.montessori-penzberg.de/wp-content/uploads/2023/05/karlsrede.mov>



# PENZWEEK

19/2023



## ZWEITÄGIGER BESUCH IN DER KZ-GEDENKSTÄTTE DACHAU UND IM MAX MANNHEIMER JUGENDGÄSTEHAUS

Montagsmorgens um 9.30 Uhr fuhr unser Bus in Richtung Dachau ab. Was mich ungefähr erwarten würde, wusste ich, doch intensiv mit dem Thema hatte ich mich noch nie beschäftigt. Nach eineinhalbstündiger Fahrt kamen wir in unserer Jugendherberge an. Alles war super schön gemütlich und hell eingerichtet. Ich fühlte mich von Anfang an wohl. Als wir auf zwei Seminarräume aufgeteilt wurden, um mit unserem jeweiligen „Tourguide“ über das zu sprechen, was auf uns zukommen würde und wir schon die ersten Details über die damalige Situation erfuhren, war deutlich zu spüren, wie geschockt wir alle waren. Als wir dann losliefen, um zu dem ehemaligen KZ-Gelände zu kommen, waren wir alle etwas nervös.

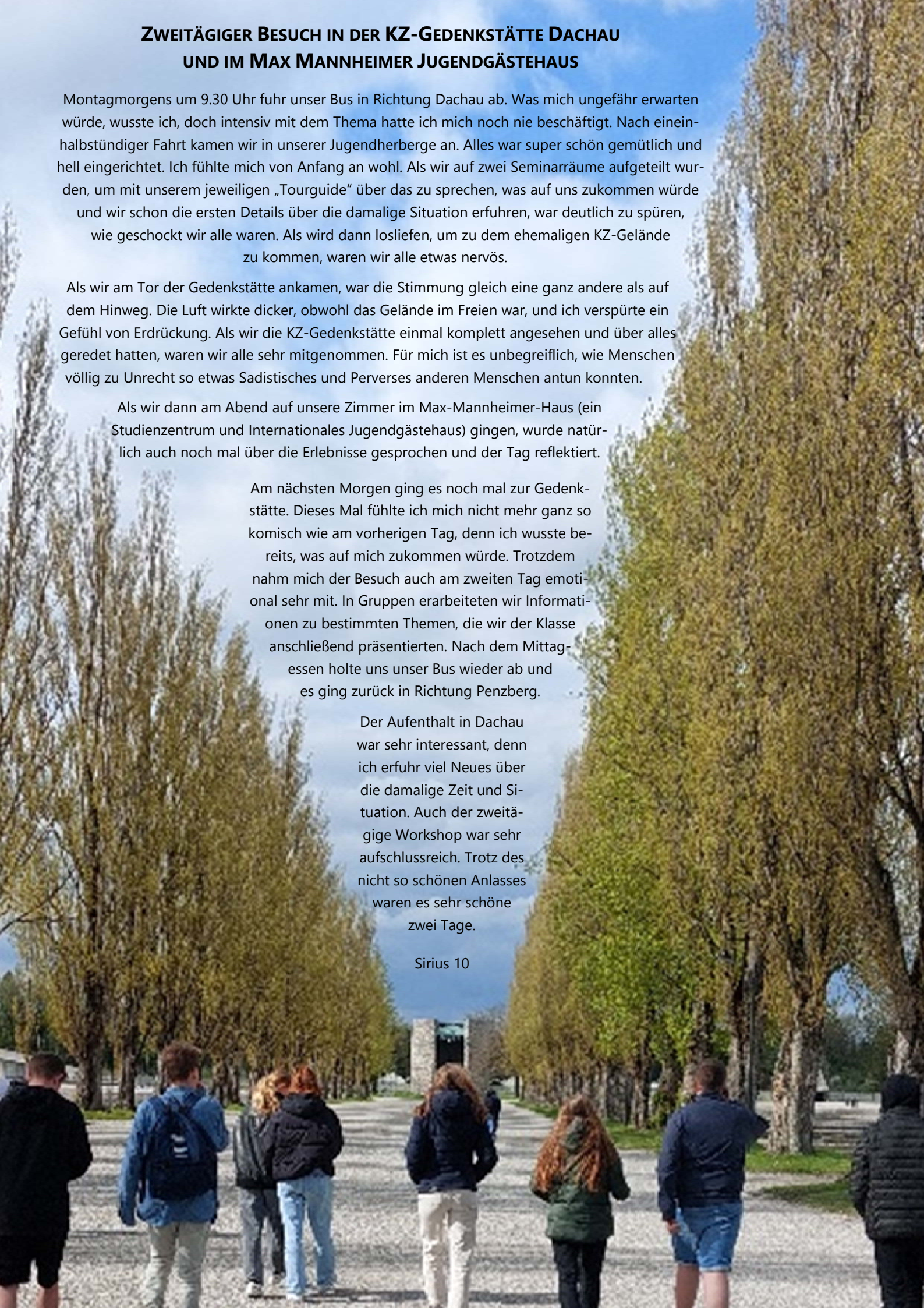
Als wir am Tor der Gedenkstätte ankamen, war die Stimmung gleich eine ganz andere als auf dem Hinweg. Die Luft wirkte dicker, obwohl das Gelände im Freien war, und ich verspürte ein Gefühl von Erdrückung. Als wir die KZ-Gedenkstätte einmal komplett angesehen und über alles geredet hatten, waren wir alle sehr mitgenommen. Für mich ist es unbegreiflich, wie Menschen völlig zu Unrecht so etwas Sadistisches und Perverses anderen Menschen antun konnten.

Als wir dann am Abend auf unsere Zimmer im Max-Mannheimer-Haus (ein Studienzentrum und Internationales Jugendgästehaus) gingen, wurde natürlich auch noch mal über die Erlebnisse gesprochen und der Tag reflektiert.

Am nächsten Morgen ging es noch mal zur Gedenkstätte. Dieses Mal fühlte ich mich nicht mehr ganz so komisch wie am vorherigen Tag, denn ich wusste bereits, was auf mich zukommen würde. Trotzdem nahm mich der Besuch auch am zweiten Tag emotional sehr mit. In Gruppen erarbeiteten wir Informationen zu bestimmten Themen, die wir der Klasse anschließend präsentierten. Nach dem Mittagessen holte uns unser Bus wieder ab und es ging zurück in Richtung Penzberg.

Der Aufenthalt in Dachau war sehr interessant, denn ich erfuhr viel Neues über die damalige Zeit und Situation. Auch der zweitägige Workshop war sehr aufschlussreich. Trotz des nicht so schönen Anlasses waren es sehr schöne zwei Tage.

Sirius 10



## MEIN PRAKTIKUM BEIM WEILHEIMER TAGBLATT

Da ich mich sehr für das Schreiben interessiere und auch darüber nachdenke, künftig in diesem Bereich zu arbeiten, stand für mich relativ schnell fest, dass ich bei unserem nächsten Schulpraktikum einmal einen Blick in die Redaktion einer Zeitung werfen wollte. Eigentlich fiel meine Wahl auf das Gelbe Blatt in Penzberg, doch da dort kein Praktikum möglich war, musste ich mir eine Alternative suchen. Zum Glück erhielt ich eine Zusage vom Weilheimer Tagblatt.



Das Weilheimer Tagblatt ist heute eine Lokalausgabe für den Altlandkreis Weilheim und gehört zum Münchner Merkur. Der Sitz des Weilheimer Tagblattes liegt in Weilheim am Weidenbach 8. Das Praktikum dauerte vom 27.02.2023 bis zum 03.03.2023.

Gearbeitet habe ich täglich von 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr. Als ich das erste Mal in die Redaktion kam, war kaum jemand da. Ich wurde zu meinem Platz geführt, der extra für Praktikanten vorgesehen war, und wartete auf die restlichen Kollegen. Um 10:00 Uhr gingen wir dann zusammen in den Meeting-Raum, in dem wir uns in einem Teams-Meeting mit anderen Mitarbeitern trafen und darüber sprachen, was genau in der heutigen Ausgabe stehen sollte. War das dann beschlossen, ging es auch schon an die Arbeit.

Im Laufe meines Praktikums lernte ich viel über die Arbeitsweise in der Redaktion einer Zeitung. Meine Hauptaufgabe bestand darin, Meldungen zu verfassen. Dabei habe ich einen Zettel mit den nötigen Informationen bekommen, dessen Inhalt ich dann kurz zusammenfassen sollte. Die Themen waren hierbei sehr variabel, aber handelten meist von z. B. Veranstaltungen oder Neuigkeiten aus nahegelegenen Städten. Manchmal durfte ich auch an einem längeren Artikel arbeiten.

Die Mittagspause konnte man sich selbst einteilen. Gegen Ende des Tages habe ich manchmal ein so genanntes „Korbi“ verfasst, eine kurze persönliche Geschichte, die auf der Titelseite steht. Außerdem stand kurz vor Feierabend noch die Abschlusskonferenz an, in der wir unsere Ergebnisse im Meeting präsentiert haben und jede Seite noch mal durchgegangen sind.

Ich war mit meinem Praktikum insgesamt sehr zufrieden. Die Kollegen waren allesamt sehr freundlich und verständnisvoll, auch die Atmosphäre im Büro war immer sehr entspannt. Da der Arbeitstag erst um 10:00 Uhr begann, konnte ich zudem immer ausschlafen. Allerdings muss ich anmerken, dass ich das Schreiben von Meldungen, also meine Hauptaufgabe, auf Dauer als etwas zu eintönig empfand. Ich hätte mir gewünscht, auch einmal längere Artikel von Grund auf neu schreiben zu dürfen. Meine Kollegen meinten allerdings, dass man etwas länger als eine Woche bleiben müsste, bevor man sich an wichtigeren Artikeln versuchen darf. Sehr überrascht und gefreut hat es mich, dass alles, was ich geschrieben habe, auch veröffentlicht wurde. Am meisten Spaß hat es mir gemacht, die „Korbis“ zu schreiben.

Der Einblick war zu kurz, um eindeutig festlegen zu können, ob ich als Redakteur arbeiten möchte. Allerdings kann ich mir durchaus vorstellen, dort eine Zeit lang als freier Mitarbeiter tätig zu sein. Dadurch würde ich auch einen noch besseren Einblick in den Beruf bekommen.

Benedict Grobelny, Sirius 9

## MEIN PRAKTIKUM BEI VINTAGE FABRIK

Vintage Fabrik ist eine große Second-Hand-Kette, die bereits getragene Kleidung von verschiedenen Marken, wie Levis und Ralph Lauren, (wieder) aufwertet und verkauft. Ein Laden ist in München in der Sendlinger Straße am Sendlinger Tor. Ich habe mich, als ich die Möglichkeit hatte, für ein Praktikum dort entschieden. Ich habe auch die Erlaubnis bekommen, mein Praktikum von einer Woche auf zwei Wochen zu verlängern. Wir hatten Praktikum vom 27.02.23 bis zum 05.03.23, ich habe es bis zum 11.03.23 verlängert, meine Arbeitszeiten waren immer von 10:00 – 17:00 Uhr mit einer Stunde Pause. Ich hatte den Laden persönlich schon sehr ins Herz geschlossen und kannte mich auch schon ein bisschen aus, deswegen entschied ich mich dafür, einfach mal anzurufen und meine Hilfe für zwei Wochen anzubieten. Sie nahmen meine Hilfe gerne an, weil sie dringend Verstärkung brauchten. Ich konnte gleich am Dienstag anfangen.



Die Arbeit an sich hat viel Spaß gemacht, war aber auch sehr anstrengend. Die Mitarbeiter waren alle sehr nett, viele waren auch in meinem Alter und man konnte sich super unterhalten. Ich habe mich gleich wohl gefühlt! Meine Aufgaben waren es meistens nur, die Umkleide zu beaufsichtigen und die Kleidung wieder zurückräumen, Taschen stempeln gehörte auch dazu (nur wenn nichts los war) und natürlich noch das Kassieren an der Kasse. Das Kassieren war wahrscheinlich meine größte Hürde, weil es auch sehr kompliziert sein kann. Aber am Ende habe ich mich auch daran gewöhnt.

Am Ende des Praktikums wurde mir dann ein Job angeboten, den ich angenommen habe. Also arbeite ich jetzt freitags und samstags immer fünf Stunden in München.

Lisa Lienhöft, Sirius 9

## MÄDELSFUSSBALL BEI „JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA“

Nach unzähligen Nachfragen der hochmotivierten Soyer-Zwillinge („Wann ist denn das Fußballturnier?“) und einer nur minimalen Genervtheit des Schreibers dieser Zeilen (-;-) war es dann am 28. April so weit: Der Kreisentscheid für „Jugend trainiert für Olympia“ beim Fußball II (2007-2009) für Mädchen im Penzberger Nonnenwaldstadion gegen das Gymnasium Schongau stand an. Bei diesem Turnier treten Schulen bundesweit an und im Sommer gibt es dann ein Turnier um die Deutsche Meisterschaft. Aufgrund der geringen Anmeldezahlen waren wir direkt für den Kreisentscheid qualifiziert. Wir können eigentlich stolz sein, dass wir es schaffen, eine Mädchenmannschaft zu stellen, während die großen Schulen im Landkreis dies – warum auch immer – nicht getan haben.

Lea und Lilly Soyer organisierten dann auch gleich Fußballschuhe für die ganze Mannschaft, denn außer den beiden spielen aktuell keine unserer Mädchen aktiv im Verein. So gingen wir dann mutig, aber auch demütig zum Nonnenwaldstadion, wohl wissend, dass es auch einer gewissen Tapferkeit bedarf, sich den übermächtigen Gegnerinnen zu stellen. Deswegen wählten wir eine eher defensive Taktik auf dem Kleinfeldplatz mit Dreierkette und vorne sollte Lea mit langen Bällen und guten Wünschen gefüttert werden, damit wir auch einmal zum Abschluss kommen.



Und jetzt genug mit der Kleinmacherei: Die Mädels spielten und kämpften hervorragend, feuerten sich gegenseitig an und der Teamspirit war gewiss bis nach Berlin zu spüren. Nachdem Lea Mitte der ersten Halbzeit auf 1:2 verkürzen konnte, war bei den Schongauerinnen sogar eine gehörige Portion Nervosität zu spüren. Und auch nach dem 1:3 zu Pause hatten wir noch einige Möglichkeiten zu verkürzen. Die Abwehr um Torfrau Lea, Lilly, Anjali, Lisanne und dann Amelie hielt Angriff um Angriff stand und vorne wirbelten Lea, Michaela und Pauline und dann auch Anna und Paula ein ums andere Mal.

Trotz des Endstandes von 1:6 hatten wir alle großen Spaß, wurden vom Turnierveranstalter sehr gelobt und werden sicher nächstes Jahr wieder mitspielen. Ich habe sogar ein paar Mädelsstimmen vernommen, die sagten: „Ich muss doch mal ein Probetraining machen“ ...

Michael Feder



**mos**MÜNCHEN

montessori  
fachoberschule  
münchen

Die Montessori Fachoberschule München (MOS München) ist eine private, staatlich genehmigte Fachoberschule mit den vier Ausbildungsrichtungen Agrarwirtschaft/Bio- und Umwelttechnologie, Gestaltung, Sozialwesen sowie Wirtschaft und Verwaltung. Im Schuljahr 2022/23 unterrichten 50 Lehrkräfte ca. 510 Schüler\*innen. Unsere Core-Commitments bestehen in der Förderung der Kreativität der Lernenden, der Förderung der Selbsttätigkeit und Selbstbestimmtheit der Lernenden sowie der Förderung der Anerkennungskultur.

### Wir suchen ab sofort:

#### Systemadministrator\*in mit Sinn für Sicherheit und Menschen

Sie sind ein engagierter Mensch mit Erfahrung in der Systemadministration. Als Mitglied unseres Verwaltungs-Teams gehören sie zum Herz der Schule. Zum Verwaltungs-Team gehören das Schulbüro, die Verwaltung, die Systemadministration, das Facility Personal. Wir bieten einen zutiefst sinnvollen Job, der eine Lebensaufgabe sein kann. Bei uns wird gegenseitige Wertschätzung und Respekt großgeschrieben. Die Organisation steht bei uns im Dienste der Menschen, die hier lernen und arbeiten.

Diese besondere Stelle hat zu ca. ¾ der Zeit vor allem das Aufgabenfeld der Instandhaltung der gesamten digitalen Ausstattung, Hardware als auch Software, Nutzer und Rechteverwaltung, Lizenzmanagement, Beschaffung und Support – die klassische IT- Aufgabe.

Ein weiteres Aufgabenfeld, je nach Qualifikation und Interesse, könnte die Überwachung der Sicherheit im Gebäude sowie die Koordination der Instandhaltung des Gebäudes und des Reinigungspersonals sein.

#### Wir bieten

- ein abwechslungsreiches Tätigkeitsfeld mit der Möglichkeit selbstverantwortlich Ideen umzusetzen
- Zusammenarbeit im Team und mit der Schulleitung
- eine aufgeschlossene und wertschätzende Atmosphäre in der Schule
- Einbeziehung in die reformpädagogische Weiterentwicklung der Schule im Bereich der Digitalisierung
- Weiterentwicklung durch Fortbildungen

#### Sie bringen mit

- Abgeschlossene Ausbildung im IT-Bereich, sowie einschlägige Berufserfahrung
- Selbständiges und strukturiertes Arbeiten, sowie die Fähigkeit kreative und flexibel Lösungen zu entwickeln
- großes Engagement und die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen
- sehr gute Kenntnisse im Bereich der Systemadministration
- Kenntnisse im Bereich Datenschutz
- Kommunikationsstärke, teamorientiertes Handeln und Empathie für unsere Jugendlichen

Wir bieten Ihnen ab sofort eine Vollzeitstelle an. Da wir eine gemeinnützige Organisation sind, erfolgt die Entlohnung in Anlehnung an den Tarifvertrag der Länder EG 11, Stufe je nach Erfahrung. Zusätzlich bieten wir eine betriebliche Altersversorgung, Jahressonderzahlung, die Möglichkeit sich fortlaufend weiterzubilden, eine sehr gute IT-Ausstattung und weitere Unterstützungen an.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung, die Sie bitte an die Geschäftsführerin Karen Reisbeck über [agsw@mos-muenchen.de](mailto:agsw@mos-muenchen.de) richten.

**MOS München | Langfeldstraße 6 | 80939 München | [www.mos-muenchen.de](http://www.mos-muenchen.de)**



### FILMTIPP: „BILDUNGSGANG – BILDUNG NEU DENKEN“ AM DO, 11. MAI, IN GERETSRIED

<https://hinterhalt.de/veranstaltung/kino-im-hinterhalt/>  
<https://youtu.be/oTKJoXakJnU>

#### EINLADUNG ZUR FILMVORFÜHRUNG



*"Hingehen, anschauen, heimgehen und versuchen neu anzufangen! Mehr gibt es nicht zu sagen, nur zu tun." - Erwin Wagenhofer, Filmemacher (Alphabet, Lets Make Money, We Feed The World)*

*"Ein ganz wichtiger Film, der sofort zum Mitmachen einlädt." Konstantin Wecker*

Wir zeigen den Film am 11. Mai im *Hinterhalt-Kino* in Gelting. Hiemit laden wir Sie herzlich ein, die Runde der Zuschauer\*innen zu bereichern und sich selbst durch die Perspektive junger Menschen bereichern zu lassen. Im Anschluss gibt es Raum für einen offenen Austausch.

Wann? 11. Mai um 20:00

Wo? Kulturbühne Hinterhalt, Leitenstraße 40, 82538 Geretsried

Eintritt frei. Die Filmemacher\*innen des Demokratische Stimme der Jugend e.V. freuen sich über eine Spende für ihre Projekte.

Einen Vorgeschmack auf den Film gibt es hier:

Website zum Film: <https://www.bildungsgang-film.de/>

Link zum Trailer: <https://www.youtube.com/watch?v=oTKJoXakJnU>

Wir freuen uns, wenn Sie die Einladung innerhalb Ihres Kollegiums und der Schüler\*innenschaft weitergeben.

Auf einen eindrucksvollen Abend

das *Hinterhalt-Team*

#### Zur Demokratischen Stimme der Jugend und der Entstehung des Films

Die JugeNGO Demokratische Stimme der Jugend e.V. hat es sich zur Aufgabe gemacht, der Jugend eine Stimme in der Gesellschaft zu geben. Direkt, provokant und laut. Ihre erste Kampagne war der **BILDUNGSGANG**, eine große Demonstration in Stuttgart, die jugendliche Aktivist\*innen zwischen 14 und 22 Jahren selbst organisiert und umgesetzt haben. Sie demonstrierten für ein modernes Schulsystem des 21. Jahrhunderts, in dem es um selbstbestimmtes Lernen, freie Entfaltung und eine angebrachte Fehlerkultur geht. In der Kampagne entstanden ein eigener Pop-Song, mehrere Vorträge, Interviews, Schulbesuche, Seminare, Workshops, Performances und Aktionen, wie Kreidepartys oder Flugblattverteilungen. Insgesamt waren über 1000 Jugendliche aus Deutschland, Österreich und der Schweiz beteiligt. Die gesamte Bewegung wurde in Bildern aufgezeichnet und zu einer Kinodokumentation fusioniert.

Während des Projekts entstand die Idee eines „Bildungsbriefs“, der als innovatives Zertifikat jene Kompetenzen festhält, die im bisherigen Notensystem nicht feststellbar, für eine Gesellschaft aber von tiefer Bedeutung sind. Der Bildungsbrief ist eine moderne Antwort auf zeitgemäße Bildung.

Aus dem **BILDUNGSGANG** heraus sind die NGO und weitere Kampagnen und Dokumentationen entstanden wie der „Aufstand der Jugend“ oder die „Krevolution“ (Kreativrevolution), der Studiengang „selbstbestimmt studieren“, Fridays for Future-Gruppen, der „Goldene Raum“, „Beherzt Unternehmen“, das Jugend Start UP Programm „Next Pioneers“ und schlussendlich „Flow Valley“ ein Bildungscampus für gelebte Jugendhochkultur. Mehr dazu unter

<https://demokratische-stimme-der-jugend.de/>

<https://selbstbestimmt-studieren.org/>

<https://www.goldeneraum.de/>

<https://www.next-pioneers.org/>

11. Mai 2023 - 20:00 Uhr - Kulturbühne Hinterhalt

Liebe Bildungsträger\*innen,

der Dokumentarfilm *Bildungsgang - Bildung neu denken* kommt im Mai 2023 ins Kino. Ein starker Film, der bewegt, berührt, wachrüttelt und ermutigt, neue Wege zu gehen.

Er vermittelt in eindrucksvollen Bildern eine junge Perspektive auf unsere Bildungslandschaft, die bisher im Diskurs gefehlt hat. Junge Menschen, von der Schulabbrecherin bis zum Mathematik-Studenten, vom Dorfjungen bis zur BPOC-Abiturientin, reflektieren ihre Schulerlebnisse vor der Kamera. Dabei offenbart sich ein erschreckendes Bild: die Schule als ein Ort, an dem zum Selbstzweck gelernt wird und der die Neugier, die Entfaltung und die Persönlichkeit Heranwachsender unterdrückt. Die jungen Filmemacher\*innen hinterfragen unser Bildungsverständnis und sprechen sich für eine demokratische Mitgestaltung in den Schulen aus.



# PENZWEEK

19/2023

BITTE DRAN DENKEN:  
BESTELLSCHLUSS =  
Donnerstag der Vorwoche,  
23:59 Uhr!

Menügruppe	15.05.2023	16.05.2023	17.05.2023	18.05.2023
Menü 1	• Grießbrei mit Butter und Zimt <sup>(G, M, ME, G1)</sup>	• Gebackener Seelachs mit Kartoffelsalat <sup>(G5, Ei, G, Sel, Snf, G1)</sup>	• Kartoffel-Lauch-Gratin <sup>(M, ME, Sel)</sup>	
Menü 2		• Spaghetti Napoli <sup>(12, G, ME, Sel, G1)</sup>	• Rattatouille mit Rosmarinkartoffeln	
Suppe	• Gemüse Laksa <sup>(Ei, G, Sel, Soj, G1)</sup>			
großer Rohkostsalat	• großer Rohkostsalat <sup>(Snf)</sup>	• großer Rohkostsalat <sup>(Snf)</sup>	• großer Rohkostsalat <sup>(Snf)</sup>	
Beilagensalat	• kleiner Rohkostsalat <sup>(Snf)</sup>	• kleiner Rohkostsalat <sup>(Snf)</sup>	• kleiner Rohkostsalat <sup>(Snf)</sup>	
Nachspeise	• Schokoladen Pudding <sup>(M, ME)</sup>	• Erdbeeren mit Schlagsahne <sup>(M, ME)</sup>	• Obstsalat	

Menügruppe	22.05.2023	23.05.2023	24.05.2023	25.05.2023
Menü 1	• Paprika Rahm Geschnitzeltes mit Reis <sup>(M, ME, Sel)</sup>	• Penne Arrabiata <sup>(G, Sel, G1)</sup>	• Gemüselasagne <sup>(G, M, ME, G1)</sup>	• Lachsnudeln <sup>(F, G, M, ME, G1)</sup>
Menü 2		• Spargelrisotto <sup>(Sel)</sup>		• Kartoffel-Gemüse Pfanne <sup>(ME, Sel)</sup>
Suppe	• Nudelsuppe <sup>(Sel, G1)</sup>		• Kartoffelsuppe mit Wiener Würstel und Brot <sup>(G5, G, 4, 20, Sel)</sup>	
großer Rohkostsalat	• großer Rohkostsalat <sup>(Snf)</sup>	• großer Rohkostsalat <sup>(Snf)</sup>	• großer Rohkostsalat <sup>(Snf)</sup>	• großer Rohkostsalat <sup>(Snf)</sup>
Beilagensalat	• kleiner Rohkostsalat <sup>(Snf)</sup>	• kleiner Rohkostsalat <sup>(Snf)</sup>	• kleiner Rohkostsalat <sup>(Snf)</sup>	• kleiner Rohkostsalat <sup>(Snf)</sup>
Nachspeise	• Karamell Pudding <sup>(M, ME)</sup>	• Erdbeeren mit Schlagsahne <sup>(M, ME)</sup>	• Obstsalat	• Waldbeeryoghurt <sup>(M, ME)</sup>