

Speiseplan



DE-ÖKO-044



Datum	Menü 1	Vegetarische Alternative	Menü 2 (vegetarisch)
Montag, 1.03.	Bio Makkaroni (1), Tomatensoße (Bio Tomaten) (7), Pesto Verde Topping (Kräuter, Sonnenblumenkerne, Bio Käse, Öl) (3); Bio Knabbergemüse; Obst	Bio Makkaroni (1), Tomatensoße (Bio Tomaten) (7), Pesto Verde Topping (Kräuter, Sonnenblumenkerne, Bio Käse, Öl) (3); Bio Knabbergemüse; Obst	Möhreneintopf mit Kartoffeln, Kräutern und Schmand (Bio: Möhren, Kartoffeln, Schmand) (3,7), Bio Sonnenblumenkernbrot (1); Bio Knabbergemüse; Obst
Dienstag, 2.03.	Putengeschnetzeltes mit roter Paprika und Zwiebeln (Bio: Paprika, Zwiebeln) (3,7), Bio Reis; Bio Knabbergemüse; Pfirsichkompott aus Bio Pfirsichen	Zuchinigulasch mit roter Paprika und Zwiebeln (Bio: Zucchini, Paprika, Zwiebeln) (3,7), Bio Reis; Bio Knabbergemüse; Pfirsichkompott aus Bio Pfirsichen	Kichererbsen, Lauch und rote Paprika in Soße (Bio: Lauch, Paprika) (3,7), Bio Kartoffeln; Bio Knabbergemüse; Pfirsichkompott aus Bio Pfirsichen
Mittwoch, 3.03.	Kartoffelortilla mit Zwiebeln und Ei (Bio Kartoffeln) (2,3), Gewürzgurke (8); Knabbergemüse; Obst	Kartoffelortilla mit Zwiebeln und Ei (Bio Kartoffeln) (2,3), Gewürzgurke (8); Knabbergemüse; Obst	Chinapfanne mit Bio Tofu, Paprika und Bambussprossen (4,7), Bio Reis; Knabbergemüse; Obst
Donnerstag, 4.03.	Panierter Seelachs (1,5), leichte Senfsoße (1,3,7,8), Paprikareis (Bio: Reis, Paprika); Bohnensalat aus Bio Bohnen	Quinoa Bratling (1,2,7), leichte Senfsoße (1,3,7,8), Paprikareis (Bio: Reis, Paprika); Bohnensalat aus Bio Bohnen	Linsenbratling (1,2,7), Bio Kartoffeln, Kräuter Quark Dip (3); Bohnensalat aus Bio Bohnen
Freitag, 5.03.	Kartoffel Lauch Eintopf mit Rindfleisch und frischen Kräutern (Bio: Kartoffeln, Rindfleisch) (3,7), Bio Vollkornbrot (1); Knabbergemüse; Obst	Kartoffel Lauch Eintopf mit Möhren und frischen Kräutern (Bio Kartoffeln) (3,7), Bio Vollkornbrot (1); Knabbergemüse; Obst	Gemüseintopf mit Bio Kartoffeln (7), Bio Vollkornbrot (1); Knabbergemüse; Obst
Montag, 8.03.	Feiertag (keine Versorgung)	Feiertag (keine Versorgung)	Feiertag (keine Versorgung)
Dienstag, 9.03.	Chili con Carne (Bio Rindfleisch) (7), Bio Vollkornbrot (1); Knabbergemüse; Obst	Chili sin Carne (Bio Sojahack) (4,7), Bio Vollkornbrot (1); Knabbergemüse; Obst	Orientalisches Gemüse (7), Bio Bulgur (1), Minze Joghurt Dip (3); Knabbergemüse; Obst
Mittwoch, 10.03.	Brokkolicremesuppe (Bio Brokkoli) (3,7); Ofenschlupfer (Brotauflauf mit Äpfeln) (Bio: Brot, Äpfel) (1,2,3), Vanillesoße (3); Bio Knabbergemüse; Pflaumen Zimt Kompott aus Bio Pflaumen	Brokkolicremesuppe (Bio Brokkoli) (3,7); Ofenschlupfer (Brotauflauf mit Äpfeln) (Bio: Brot, Äpfel) (1,2,3), Vanillesoße (3); Bio Knabbergemüse; Pflaumen Zimt Kompott aus Bio Pflaumen	Brokkolicremesuppe (Bio Brokkoli) (3,7); Grießbrei (Bio Grieß) (1,3); Bio Knabbergemüse; Pflaumen Zimt Kompott aus Bio Pflaumen
Donnerstag, 11.03.	Lachswürfel in fruchtiger Currysoße (3,5,7), Risi Bisi (Bio Reis mit Erbsen); Gurkensalat mit Dill Joghurt Dressing (Bio Joghurt) (3)	Paprika und Sellerie in fruchtiger Currysoße (3,7), Risi Bisi (Bio Reis mit Erbsen); Gurkensalat mit Dill Joghurt Dressing (Bio Joghurt) (3)	Falafel (Kichererbsenbällchen) (1,7), Kartoffelpüree (Bio: Kartoffeln, Milch) (3), Letscho (7); Gurkensalat mit Dill Joghurt Dressing (Bio Joghurt) (3)
Freitag, 12.03.	Kräuterquark mit Leinöl (3), Bio Kartoffeln; Bio Knabbergemüse; Schokoladenpudding (3)	Kräuterquark mit Leinöl (3), Bio Kartoffeln; Bio Knabbergemüse; Schokoladenpudding (3)	Kartoffel Gemüse Gratin mit Hirtenkäse und Sesam überbacken (Bio: Kartoffeln, Gemüse) (3,7,10); Bio Knabbergemüse; Schokoladenpudding (3)
Montag, 15.03.	Bio Spirelli (1), Champignoncreme (Bio Champignons) (1,3,7); Bio Knabbergemüse; Stracciatellaquark (3)	Bio Spirelli (1), Champignoncreme (Bio Champignons) (1,3,7); Bio Knabbergemüse; Stracciatellaquark (3)	Gemüse Lasagne mit Bechamelseife (Bio Lasagneplatten, Champignons, Frühlingzwiebeln) (1,3,7); Bio Knabbergemüse; Stracciatellaquark (3)
Dienstag, 16.03.	Geflügelbratwurst, Rotkohl, Petersilienkartoffeln (Bio Kartoffeln); Knabbergemüse; Obst	Veggie Bratwurst (1,2), Rotkohl, Petersilienkartoffeln (Bio Kartoffeln); Knabbergemüse; Obst	Sahnelinsen mit Möhren und Sesam (3,7,10), Bio Spätzle (1,2); Knabbergemüse; Obst
Mittwoch, 17.03.	Steckrübencremesuppe (Bio Steckrüben) (3,7); Milchreis (Bio Rundkornreis) (3); Bio Knabbergemüse; Kirschkompott aus Bio Kirschen	Steckrübencremesuppe (Bio Steckrüben) (3,7); Milchreis (Bio Rundkornreis) (3); Bio Knabbergemüse; Kirschkompott aus Bio Kirschen	Steckrübencremesuppe (Bio Steckrüben) (3,7); süßer Quinoa Auflauf (2,3); Bio Knabbergemüse; Kirschkompott aus Bio Kirschen
Donnerstag, 18.03.	Gebratener Seelachs (mehliert) (1,5), Bio Reis, Schnittlauchsoße (1,3); Chinakohlsalat mit Essig Öl Dressing und Mandarinstückchen (Bio Chinakohl)	Linsenbratling (1,2,7), Bio Reis, Schnittlauchsoße (1,3); Chinakohlsalat mit Essig Öl Dressing und Mandarinstückchen (Bio Chinakohl)	Kokos Curry mit Süßkartoffeln und Brokkoli (Bio Brokkoli) (7), Bio Reis; Chinakohlsalat mit Essig Öl Dressing und Mandarinstückchen (Bio Chinakohl)
Freitag, 19.03.	Weiße Bohnensuppe mit Bio Kartoffeln (7), Geflügelwiener, Bio Vollkornbrot (1); Knabbergemüse; Obst	Weißer Bohnensuppe mit Bio Kartoffeln (7), Veggie Wiener (1,2), Bio Vollkornbrot (1); Knabbergemüse; Obst	Bio Vollkornspirelli (1), Tomaten Frischkäsesoße (3); Knabbergemüse; Obst
Montag, 22.03.	Bio Spaghetti (1), Tomaten Basilikumsoße (Bio Tomaten) (7), Bio Reibekäse (3); Bio Knabbergemüse; Obst	Bio Spaghetti (1), Tomaten Basilikumsoße (Bio Tomaten) (7), Bio Reibekäse (3); Bio Knabbergemüse; Obst	Stamfkkartoffeln (Bio Kartoffeln), Sahnewirsing mit Räuchertofu (Bio: Wirsing, Sahne, Tofu) (3,4,7); Bio Knabbergemüse; Obst
Dienstag, 23.03.	Szegediner Gulasch (Rindfleisch) (7), Bio Kartoffeln, Knabbergemüse; Karamellpudding (3)	Paprika Gulasch Szegediner Art (7), Bio Kartoffeln, Knabbergemüse; Karamellpudding (3)	Rührei (2,3), Rahmspinat (3,7), Bio Kartoffeln; Knabbergemüse; Karamellpudding (3)
Mittwoch, 24.03.	Blumenkohl Paprikapfanne, Bio Couscous (1), Kräutersoße (1,3,7), Bio Vollkornbrot (1); Knabbergemüse; Obst	Blumenkohl Paprikapfanne, Bio Couscous (1), Kräutersoße (1,3,7), Bio Vollkornbrot (1); Knabbergemüse; Obst	Nudelaufauf mit Zucchini und Tomaten (Bio Vollkornnudeln) (1,2,3,7); Knabbergemüse; Obst
Donnerstag, 25.03.	Wildlachsstäbchen (1,2,5,7), Stampfkartoffeln (Bio Kartoffeln), Rahmspinat (3); Knabbergemüse; Vanillejoghurt (3)	Gemüestäbchen (1,2), Stampfkartoffeln (Bio Kartoffeln), Rahmspinat (3); Knabbergemüse; Vanillejoghurt (3)	Borschtsch (Gemüesuppe mit Rote Beete und Bio Kartoffeln) (3,7), Bio Baguette (1); Knabbergemüse; Vanillejoghurt (3)
Freitag, 26.03.	Rosmarinkartoffeln mit Ofengemüse (Bio Kartoffeln) (7), heiße Tomatensalsa (7); Knabbergemüse; Osterei im Nest (2)	Rosmarinkartoffeln mit Ofengemüse (Bio Kartoffeln) (7), heiße Tomatensalsa (7); Knabbergemüse; Osterei im Nest (2)	Blumenkohlbratling (1,2), bunter Reis (Paprika, Bio Reis), Kräutersoße (1,3,7); Knabbergemüse; Osterei im Nest (2)
Montag, 29.03.	Bunte Bio Spirelli (1), Schnittlauchsoße mit Zucchiniaspeln (1,3,7); Knabbergemüse; Obst	Bunte Bio Spirelli (1), Schnittlauchsoße mit Zucchiniaspeln (1,3,7); Knabbergemüse; Obst	Ferien (vegetarische Alternative): Bunte Bio Spirelli (1), Schnittlauchsoße mit Zucchiniaspeln (1,3,7); Knabbergemüse; Obst
Dienstag, 30.03.	Gebratene Hähnchenschenkel, Erbsen Möhrenrahm (3,7), Bio Reis; Knabbergemüse; Apfelmus	Sahnelinsen mit Erbsen und Möhren (3,7), Bio Reis; Knabbergemüse; Apfelmus	Ferien (vegetarische Alternative): Sahnelinsen mit Erbsen und Möhren (3,7), Bio Reis; Knabbergemüse; Apfelmus
Mittwoch, 31.03.	Matjessalat mit Gurken, Zwiebeln und Äpfeln in Joghurtsoße (3,5), Bio Kartoffeln; Knabbergemüse; Obst	Rote Beete Salat mit Gurken, Zwiebeln und Äpfeln in Joghurtsoße (3), Bio Kartoffeln; Knabbergemüse; Obst	Ferien (vegetarische Alternative): Rote Beete Salat mit Gurken, Zwiebeln und Äpfeln in Joghurtsoße (3), Bio Kartoffeln; Knabbergemüse; Obst