





Speiseplan für die 10. Kalenderwoche





	Mo 03.03.2025	Di 04.03.2025	Mi 05.03.2025	Do 06.03.2025	Fr 07.03.2025
Menü 1 	Möhren-Kartoffelsuppe mit Vollkornbrot 100% Bio (a,a2,a3,a4,k)	Geflügelfrikassee mit Erbsen und Reis 100% Bio (g,i)	Bio-Brokkolicremesuppe, Bio-Grießbrei mit Kirschragout (a,a1,g,i)	Falafel mit Blumenkohl-Brokkolirahm und Bulgur 100% Bio (a,a1,j,i,g)	Fischstäbchen mit Bio-Letschogemüse und Bio-Kartoffeln (a,a1,d)
Menü 2	Sojagyros mit Zatziki und Vollkornreis 100% Bio (f,g)	Gemüse-Ravioli mit Käsesahnesauce 100% Bio (a,a1,j,g,i)	2 Eier in Senfsauce und Bio-Erbesen-Maisgemüse, dazu Bio-Dampfkartoffeln (c,g,i,j)	Gemüsegulasch (Brokkoli,Blumenkohl,Karotten) mit Reis und Kräuterdip 100% Bio (g)	Penne mit Tomatensauce und Gouda gerieben 100% Bio (a,a1,g)
Rohkost 1 	Bio-Knabberrohkost	Bio-Obst	Bio-Obst	Bio-Knabberrohkost	Salat mit Joghurtdressing 100% Bio (g,j)
Rohkost 2	Krautsalat	Bio-Knabberrohkost	Bio-Knabberrohkost	Bio-Salat und Bio-Sonnenblumenkerne (l,3,5)	





Speiseplan für die 11. Kalenderwoche





	Mo 10.03.2025	Di 11.03.2025	Mi 12.03.2025	Do 13.03.2025	Fr 14.03.2025
Menü 1 	Lachs in Porree-Kürbisrahm-Gemüse mit Bio-Reis (d,g)	Blumenkohlcremesuppe mit Kartoffeln und Vollkornbrot 100% Bio (g,a,a2,a3,a4,k)	Schupfnudel mit Rahmspinat 100% Bio (a,a1,c,g)	Gemüsefrikadelle mit Möhren-Kohlrabigemüse und brauner Sauce, dazu Bio-Kartoffeln (a,a1,c,g)	Rinder-Hackfleisch-Paprika Pfanne mit Reis 100% Bio
Menü 2	Spinat-Karotten Quiche mit Bio-Kräuterquark (g,a,a1,c)	Rote Linsenbolognese mit Vollkornspirelli, dazu Gouda gerieben 100% Bio (a,a1,g)	Sojageschnitzeltes mit Mais und Penne 100% Bio (f,a,a1)	Kichererbsen-Blumenkohlcurry mit Reis 100% Bio (g)	Erbsensuppe mit Karotten,Sellerie und Kartoffeln 100% Bio (i)
Rohkost 1 	Bio-Obst	Obst	Bio-Salat mit Bio-Joghurdressing und Sonnenblumkerne (g,j)	Knabberrohkost	Bio-Obst
Rohkost 2	Knabberrohkost	Bio-Knabberrohkost		Salat mit Essigöldressing und Kürbiskerne (i,j)	Bio-Knabberrohkost
Dessert			Bio-Erdbeerjoghurt (g)		





Speiseplan für die 12. Kalenderwoche



	Mo 17.03.2025	Di 18.03.2025	Mi 19.03.2025	Do 20.03.2025	Fr 21.03.2025
Menü 1 	Kartoffelsuppe mit Gemüse (Sellerie, Karotte, Porree), dazu Bio-Vollkornbrot (i,a,a2,a3,a4,k)	Hokifilet mit Bio-Paprika-Tomatenragout, dazu Bio-Kartoffelpüree (d,g)	Kürbis-Falafel mit Bio-Kräutersauce und Bio-Cous Cous (g,i)	Wurstgulasch (Geflügel) mit Paprika und Bio-Spirelli 100% Bio (2,a,a1)	Brokkoli-Sahne-Sauce mit Spirelli 100% Bio (g,i,a,a1)
Menü 2	Chili sin Carne (Kidneybohnen,Mais,Paprika) mit Vollkornreis und Schmand 100% Bio (g)	Ungarischer Gemüseintopf (Brokkoli, Blumenkohl, Karotte) mit Reis 100% Bio	Sojagulasch mit Karotten und Zucchini in einer Hellen Sauce mit Bio-Reis (f)	Tomatensuppe, Milchreis mit Zimtucker und Apfelmus 100% Bio (3,g)	Gemüse (Karotte,Zucchini,Porree)-Kartoffel Gratin (c,g)
Rohkost 1 	Bio-Obst	Bio-Salat mit Joghurt Dressing und geröstem Sesam (g,j,k)	Bio-Obst	Bio-Obst	Knabberrohkost
Rohkost 2	Knabberrohkost		Bio-Knabberrohkost	Bio-Knabberrohkost	





Speiseplan für die 13. Kalenderwoche



	Mo 24.03.2025	Di 25.03.2025	Mi 26.03.2025	Do 27.03.2025	Fr 28.03.2025
Menü 1 	Putengeschnetzeltes in Paprikarahm mit Bio-Vollkornreis (g)	Kartoffeln mit Quark 100% Bio (g)	Süßkartoffel-Brokkoli-Auflauf 100% Bio (g,i)	Gebackener Seelachs mit Bio-Erbsen-Maisgemüse und Bio-Dillsaucе, dazu Bio-Vollkornreis (g,i)	Spiegelei mit Bio-Rahmspinat und Bio-Salzkartoffeln (c,g)
Menü 2	vegetarisches Gulasch (Blumenkohl, Porree) und Bio-Vollkornnudeln (a,a1)	Tomaten-Linsen Pfanne mit Spirelli 100% Bio (a,a1)	Linseneintopf mit Kartoffeln und Gemüse (Karotten, Sellerie, Porree) 100% Bio (i)	Buchstabennudel Suppe mit Gemüse (Kohlrabi, Karotte, Sellerie), dazu Vollkornbrot 100% Bio (a,a1,i,a2,a3,a4,k)	Karotten Mais Gemüse in Rahm und Bio-Vollkornreis (g)
Rohkost 1	Knabberrohkost	Bio-Obst	Bio-Salat mit Himbeer Dressing und Sonnenblumkernen (l,3,5)	Bio-Salat (i,j)	Bio-Knabberrohkost
Rohkost 2 		Salat mit Mangodressing und Kürbiskernen (j,l,3,5)	Bio-Knabberrohkost		
Dessert				Bio-Fruchtjoghurt (g)	





Speiseplan für die 14. Kalenderwoche



Mo 31.03.2025

Menü 1



Menü 2

Rohkost 1



Rohkost 2

Seelachsfilet natur mit Paprika-Tomatenragout, dazu Bio-Reis (d)

Ravioli mit Spinatsauce 100% Bio (a,a1,j,g,i)

Bio-Obst

Bio-Knabberrohkost

