

Kalenderwoche 10 - 06. bis 10. März 2023

Montag 6.3.23		Dienstag 7.3.23		Mittwoch 8.3.23		Donnerstag 9.3.23		FREITAG 10.3.23	
Hähnchen-geschnetzeltes (G) mit Gemüse (BIO,i) in Rahmsoße (a,g,i)		Pancakes (aw,c,f,g,h,i) mit Apfelmus (BIO)		FEIERTAG		Pfanne (a,g,i,h) aus grünen Bohnen (BIO,h) und Kidneybohnen (h)		Kichererbsen (aw,c,g,h,i,m) und Gemüse (BIO,i) mit Lachs und Seelachs (F,d)	
Nudeln (BIO,aw)						Vollkornreis (BIO,FT)		Salzkartoffeln (BIO)	
Geschnetzeltes vom Gemüse (BIO,i) in Rahmsoße (a,g,i)						Karotten-Kartoffel-Eintopf (BIO,aw,g,i)		Käsesoße (BIO,a,g,i) mit Spinat (BIO)	
Nudeln (BIO,aw)						Vollkornbrot (BIO,aw,ar,g,h,i,k)		Salzkartoffeln (BIO)	
Tagesobst (BIO)		Rohkostsalat (BIO)				Joghurt (BIO,g) mit Kirschen		Tagesobst (BIO)	

Kalenderwoche 11 - 13. bis 17. März 2023

Montag 13.3.23		Dienstag 14.3.23		Mittwoch 15.3.23		Donnerstag 16.3.23		FREITAG 17.3.23	
Würstchen-Gulasch (G,aw,c,f,g,i,j,2,3,8) in Tomaten (BIO,i)- Ragout		Eier-Senf-Ragout (a,c,g,i,j) mit Gemüse (BIO,i)		Rahmpilz-Geschnetzeltes (a,g,i) vom BIO-Rind (BIO,R)		Tofustreifen (aw,f,i) in Gemüsesoße (BIO,aw,g,i)		Fisch-Nuggets - Seelachs - (F,aw,c,d,f,g,i,k) mit Gemüse (BIO,i)-Süß- Sauer-Soße (a,g,i,j)	
Nudeln (BIO,aw)		Salzkartoffeln (BIO)		Langkornreis (BIO,FT)		Vollkornnudeln (BIO,a)		Langkornreis (BIO,FT)	
Zucchini-Kräutersoße (BIO,a,g,i)		Gurken-Dill-Quark (BIO,g,i) mit Leinöl		Linsen-Curry (aw,c,g,h,i,m) mit Kartoffelwürfel (BIO)		Gemüse-Eintopf (BIO,a,g,i) mit Vollkornnudeln (BIO,a)		Grillgemüse-Pfanne - Zucchini, Paprika, Mais, Tomaten (BIO,aw,g,i)	
Nudeln (BIO,aw)		Salzkartoffeln (BIO)		Langkornreis (BIO,FT)				Langkornreis (BIO,FT)	
Tagesobst (BIO)		Rohkostsalat (BIO)		Quark (BIO,g) mit Vanille		Joghurt (BIO,g) mit Früchten		Tagesobst (BIO)	

Kalenderwoche 12 - 20. bis 24. März 2023

Montag 20.3.23		Dienstag 21.3.23		Mittwoch 22.3.23		Donnerstag 23.3.23		FREITAG 24.3.23	
Geflügel-Frikadellen-Bällchen (G,a,c,f,g,i,j) mit Rahmsoße (a,g,i)		Grießbrei (BIO,a,g,h) mit Fruchtsoße (a,g,i)		Tomaten-Gemüesoße (a,g,i) mit BIO-Rinderhack (BIO,R) und geriebenem Käse (BIO,g)		Chili-Sin-Carne (a,g,h,i,m) - Bohnen, Mais, Paprika, Tomaten, Zwiebeln		Friskäsesoße (BIO,a,g,i) mit Spinat und Gemüse (BIO,i)	
grüne Bohnen (BIO)				Nudeln (BIO,aw)		Vollkornreis (BIO,FT)		Nudeln (BIO,aw)	
Salzkartoffeln (BIO)									
Käse-Lauch-Gemüesoße (BIO,a,g,i)				Vegetarische Tomaten-Gemüesoße (a,g,i) und geriebenem Käse (BIO,g)		Erbсен-Gemüse-Eintopf (BIO,aw,g,i)		Fischcurry vom Seelachs (F,a,g,d) in Gemüesoße (BIO,i)	
Salzkartoffeln (BIO)				Nudeln (BIO,aw)		Vollkornbrot (BIO,aw,ar,g,h,i,k)		Nudeln (BIO,aw)	
Tagesobst (BIO)		Rohkostsalat (BIO)		Quark (BIO,g) mit Früchten		Joghurt (BIO,g) mit Erdbeeren (h)		Tagesobst (BIO)	

Kalenderwoche 13 - 27. bis 31. März 2023

Montag 27.3.23		Dienstag 28.3.23		Mittwoch 29.3.23		Donnerstag 30.3.23		FREITAG 31.3.23	
Hähnchenschnitzel (G,aw,c,d,f,g,i,k) mit Rahmmörchen (BIO,a,g,i)		Spinat (BIO) - Kichererbsen-Ragout (aw,c,g,h,i,m)		BIO-Rinderstreifen (BIO,R) in Gemüse (BIO)-Rahmsoße (a,g,i)		Cremiges Gemüse (BIO,i)- Curry (aw,g,i)		Thunfisch (F,d) in Gemüse (BIO)-Tomatensoße (aw,g,i)	
Backkartoffeln (BIO)		Langkornreis (BIO,FT)		Stampfkartoffeln (BIO,g)		Vollkornreis (BIO,FT)		Nudeln (BIO,aw)	
Zucchini-Kartoffel (BIO)- Pfanne (a,g,i) mit Bärlauch-Dip (a,g,i)		Broccoli (BIO) in Sahnesoße (BIO,a,g,i)		Pilze und Gemüse (BIO,i)- Pfanne (aw,g,i)		Kohlrabi-Gemüse-Eintopf (BIO,aw,g,i,m)		Karotten und Erbsen (BIO,i)- Ragout (a,g,i)	
		Langkornreis (BIO,FT)		Stampfkartoffeln (BIO,g)		Vollkornbrot (BIO,aw,ar,g,h,i,k)		Nudeln (BIO,aw)	
Tagesobst (BIO)		Rohkostsalat (BIO)		Vanillepudding (g)		Joghurt (BIO,g) mit Kirschen		Tagesobst (BIO)	