
























## Speisenplan März 2022

Datum	Menü 1 vegetarisch	Menü 2 enthält Fleisch oder Fisch
Di 1.3.	Schwarzwurzelbratling (G1, M, S2, S3), Bratensoße (G1), Karottengemüse (M), Kartoffeln, Rohkost, Frischobst	Hähnchenbrustfilet, Bratensoße (G1), Karottengemüse (M), Kartoffeln, Rohkost, Frischobst
Mi 2.3.	 Linsen-Curry mit Karottenwürfeln und Mais in Kokossoße (M, G1), Bulgur (G1), Rohkost, <u>Joghurt</u> speise (M) mit Kirschoße	
Do 3.3.	Gemüse-Grünkernbolognese mit Möhren, Sellerie, Lauch und Grünkern (S2), Vollkornnudeln (G1), Rohkost, Frischobst	Rindergulasch mit Paprika (G1), Vollkornnudeln (G1), Rohkost, Frischobst
Fr 4.3.	 Vegetarische Fischstäbchen paniert (G1), Erbsengemüse (M), Dillsoße (M, G1), <u>Kartoffelpüree</u> (M), Rohkost	 Fischstäbchen paniertes Seelachsfilet (G1, F), Erbsengemüse (M), Dillsoße (M, G1), <u>Kartoffelpüree</u> (M), Rohkost
Mo 7.3.		
Di 8.3.	Feiertag	Feiertag
Mi 9.3.	 Ravioli mit Ricotta-Spinatfüllung (G1, M, E1), Tomatensoße (G1), Rohkost, Aprikosen- <u>Quark</u> speise (M)	
Do 10.3.	 Vegetarische Tofuwurst (G1, E1), Rotkohl, <u>Kartoffelpüree</u> (M), Rohkost, Frischobst	 Geflügelbratwurst, Rotkohl, <u>Kartoffelpüree</u> (M), Rohkost, Frischobst
Fr 11.3.	 Linseneintopf mit Karotte, Sellerie, Kartoffelwürfeln (S2), Rohkost, <u>Vollkornbrot</u> (G1, G2)	
Mo 14.3.	 Pastinaken-Kokossuppe (G1) mit Kürbiskernen, Kaiserschmarrn (M, G1, E1), Apfelsmus, Rohkost, <u>Trinkjoghurt natur</u> (M)	
Di 15.3.	 Käsespätzle mit Gouda (M, G1, E1), <u>Kürbis</u> -Schnittlauchsoße (G1, M), Erbsen (M), Rohkost, Frischobst	
Mi 16.3.		 Tomatenpesto (M), Vollkornnudeln (G1), Rohkost, Apfel- <u>Joghurt</u> -Drink (M)
Do 17.3.	 Sojaschnitzel (G1, S1), Karottenwürfel in heller Soße (G1, M), <u>Kartoffeln</u> , Rohkost, Frischobst	Rinderschmorfanne mit Schmorkohl, Paprika, Bratensaft, Hefeknödel (E1, G1, M), Rohkost, Frischobst
Fr 18.3.	 Sesam- <u>Kartoffeln</u> (S3) mit Kräuter <u>quark</u> (M), Rohkost	
Mo 21.3.	 Tortellini mit Ricotta-Spinatfüllung (E1, G1, M), Tomatensoße (G1), <u>Trinkjoghurt natur</u> (M), Rohkost, Körnermix	
Di 22.3.	 Maiskörner in Buttersoße (G1, M), <u>Kartoffel</u> -Möhrenpüree (M), Rohkost, Frischobst	 Geflügelfrikadelle (G1), Zwiebelsoße (G1), Erbsengemüse (M), <u>Kartoffeln</u> , Rohkost, Frischobst
Mi 23.3.		 Kartoffel-Brokkoliauflauf mit Gouda überbacken (M), Käsesoße mit Gouda (M), Rohkost, <u>Quark</u> speise (M) mit Kirschen
Do 24.3.	Curry von roten Linsen mit Möhren und Sellerie (G1, S2), Vollkornreis, Rohkost, Frischobst	 Lammeintopf mit grünen Bohnen, Kartoffelwürfeln, Paprika (G1), Rohkost, Frischobst, <u>Vollkornbrötchen</u> (G1, G2)
Fr 25.3.	 Ei in Senfsoße (G1, M, S4), <u>Kartoffeln</u> , Rohkost	
Mo 28.3.		Kürbissuppe (M, G1), Gouda (M), Grießbrei (M, G1) mit Blaubeersoße, Rohkost
Di 29.3.	 Erbseneintopf mit gelben Erbsen, Kartoffel- und Möhrenwürfeln, <u>Sonnenblumenkern-Vollkornbrot</u> (G1, G2), Rohkost, Frischobst	
Mi 30.3.		 Linsenbolognese mit Karotte, Sellerie (G1, S2), Nudeln (G1), Rohkost, <u>Joghurt</u> - <u>Quark</u> speise mit Mango (M)
Do 31.3.	Schupfnudeln (G1, E1), JulienneGemüse in Käsesoße mit Möhre, Lauch, Sellerie (M, G1, S2), Rohkost, Frischobst	 Gekochte Rindfleischwürfel in Meerrettichsoße (M, G1), <u>Kartoffeln</u> , Rosenkohl, Rohkost, Frischobst



**Kontrollnummer: DE-ÖKO-070** Diese Lebensmittel bieten wir in 100% BIO-Qualität an:  
 parboiled Reis, Vollkornreis, Nudeln, Vollkornnudeln, Rindfleisch, Kartoffeln, Grieß, Bulgur, Couscous (als Stärkebeilage), Kartoffelgnocchi, Gemüsemaultaschen, Ravioli, Tortellini, Spätzle, Schupfnudeln, Hefeknödel, Eierkuchen, Frisch- und Tiefkühlgemüse, Obst und Obsterzeugnisse, Milch und Milchprodukte, Vollkornbrot, Vollkornbrötchen



Menü enthält mind. 1 regionales Bioprodukt  
 Wir sind Partner des Projektes wo-kommt-dein-essen-her und unterstützen das Ziel, den Anteil an regionalen Bioprodukten im Schulessen zu erhöhen.