

Speiseplan

DE-ÖKO-044
Immer für Obst, Milchprodukte, Kartoffeln, Nudeln, Reis



Datum	Menü 1	Vegetarische Alternative	Menü 2 (vegetarisch)
Montag, 1.04.	Geschlossen	Geschlossen	Geschlossen
Dienstag, 2.04.	Lauch Kürbispfanne mit Kreuzkümmel (Bio: Lauch, Kürbis), Kräutersoße (Bio Milch) (3,7), Bio Kartoffeln; Bio Knabbergemüse; Bio Obst	Lauch Kürbispfanne mit Kreuzkümmel (Bio: Lauch, Kürbis), Kräutersoße (Bio Milch) (3,7), Bio Kartoffeln; Bio Knabbergemüse; Bio Obst	Lauch Kürbispfanne mit Kreuzkümmel (Bio: Lauch, Kürbis), Kräutersoße (Bio Milch) (3,7), Bio Kartoffeln; Bio Knabbergemüse; Bio Obst
Mittwoch, 3.04.	Borschtsch (Gemüsesuppe mit Rote Beete) (Bio: Kartoffeln, Sahne) (3,7), Bio Baguette (1); Knabbergemüse; Vanillejoghurt (Bio Joghurt) (3)	Borschtsch (Gemüsesuppe mit Rote Beete) (Bio: Kartoffeln, Sahne) (3,7), Bio Baguette (1); Knabbergemüse; Vanillejoghurt (Bio Joghurt) (3)	Borschtsch (Gemüsesuppe mit Rote Beete) (Bio: Kartoffeln, Sahne) (3,7), Bio Baguette (1); Knabbergemüse; Vanillejoghurt (Bio Joghurt) (3)
Donnerstag, 4.04.	Bio Spirelli (1), Tomaten Rindfleisch Ragout (Bio: Tomaten, Paprika, Zwiebeln, Rindfleisch) (7); Bio Knabbergemüse; Bio Obst	Bio Spirelli (1), Tomaten Paprika Ragout (Bio: Tomaten, Paprika, Zwiebeln) (7); Bio Knabbergemüse; Bio Obst	Bio Spirelli (1), Tomaten Paprika Ragout (Bio: Tomaten, Paprika, Zwiebeln) (7); Bio Knabbergemüse; Bio Obst
Freitag, 5.04.	Kräuterquark mit Leinöl (Bio: Quark, Milch) (3), Bio Kartoffeln; Bio Knabbergemüse; Schokoladenpudding (Bio Milch) (3)	Kräuterquark mit Leinöl (Bio: Quark, Milch) (3), Bio Kartoffeln; Bio Knabbergemüse; Schokoladenpudding (Bio Milch) (3)	Kräuterquark mit Leinöl (Bio: Quark, Milch) (3), Bio Kartoffeln; Bio Knabbergemüse; Schokoladenpudding (Bio Milch) (3)
Montag, 8.04.	Bio Vollkorn Spaghetti (1) mit Tomaten Schmand Soße (Bio: Tomaten, Schmand) (3,7); Bio Knabbergemüse; Bio Obst	Bio Vollkorn Spaghetti (1) mit Tomaten Schmand Soße (Bio: Tomaten, Schmand) (3,7); Bio Knabbergemüse; Bio Obst	Vollkorn Reis mit Hirtenkäse, Paprika, Zwiebeln und Minze (Bio: Vollkorn Reis, Paprika, Zwiebeln, Hirtenkäse) (1,3,7), Tomatensoße (Bio Tomaten) (7); Bio Knabbergemüse; Bio Obst
Dienstag, 9.04.	Blumenkohlcremesuppe (Bio: Gemüse, Kartoffeln, Sahne) (3,7); Milchreis (Bio: Milch, Rundkornreis) (3); Bio Knabbergemüse; Apfelmus	Blumenkohlcremesuppe (Bio: Gemüse, Kartoffeln, Sahne) (3,7); Milchreis (Bio: Milch, Rundkornreis) (3); Bio Knabbergemüse; Apfelmus	Blumenkohlcremesuppe (Bio: Gemüse, Kartoffeln, Sahne) (3,7); Bio Eierkuchen (1,2,3); Bio Knabbergemüse; Apfelmus
Mittwoch, 10.04.	Rote Linsensuppe mit Wurzelgemüse, Kartoffeln und frischen Kräutern (Bio: Wurzelgemüse, Kartoffeln) (7), Bio Vollkornbrot (1); Bio Knabbergemüse; Bio Obst	Rote Linsensuppe mit Wurzelgemüse, Kartoffeln und frischen Kräutern (Bio: Wurzelgemüse, Kartoffeln) (7), Bio Vollkornbrot (1); Bio Knabbergemüse; Bio Obst	Bio Vollkorn Penne (1), Gemüseragout (Bio Gemüse) (7), Bio Reibekäse (3); Bio Knabbergemüse; Bio Obst
Donnerstag, 11.04.	Hühnerfrikassee mit Erbsen und Möhren (Bio Sahne) (1,3,7), Bio Reis; Knabbergemüse; Aprikosenjoghurt (Bio: Joghurt, Aprikosen) (3)	Eierfrikassee mit Erbsen und Möhren (Bio Sahne) (1,2,3,7), Bio Reis; Knabbergemüse; Aprikosenjoghurt (Bio: Joghurt, Aprikosen) (3)	Grünkernbulette (Bio Grünkern) (hausgemacht) (1,2,7), Zucchini-Soße (Bio Sahne) (3,7), Bio Reis; Knabbergemüse; Aprikosenjoghurt (Bio: Joghurt, Aprikosen) (3)
Freitag, 12.04.	Thunfischsalat in Schmandsoße (Bio Schmand) (3,5), Bio Kartoffeln; Knabbergemüse; Bio Obst	Rote Beete Salat in Schmandsoße (Bio Schmand) (3), Bio Kartoffeln; Knabbergemüse; Bio Obst	Grüne Bohnen mit Birnen in Rahmsoße (3,7), Bio Kartoffeln; Knabbergemüse; Bio Obst
Montag, 15.04.	Bio Spirelli (1), Champignoncreme (Bio: Champignons, Sahne) (1,3,7); Bio Knabbergemüse; Stracciatella Quark (Bio: Quark, Milch) (3)	Bio Spirelli (1), Champignoncreme (Bio: Champignons, Sahne) (1,3,7); Bio Knabbergemüse; Stracciatella Quark (Bio: Quark, Milch) (3)	Lasagne mit leichter Zitronensoße (Bio: Lasagneplatten, Champignons, Lauch, Milch) (1,3,7); Bio Knabbergemüse; Stracciatella Quark (Bio: Quark, Milch) (3)
Dienstag, 16.04.	Geflügelbratwurst, Rotkohl, Petersilienkartoffeln (Bio Kartoffeln), Ketchup (hausgemacht) (7); Knabbergemüse; Bio Obst	Veggie Bratwurst (1,2), Rotkohl, Petersilienkartoffeln (Bio Kartoffeln); Knabbergemüse; Bio Obst	Sahnelinsen mit Möhren und Sesam (Bio Sahne) (3,7,10), Bio Penne (1,2); Knabbergemüse; Bio Obst
Mittwoch, 17.04.	Steckrübencremesuppe (Bio: Steckrüben, Sahne) (3,7); Milchreis (Bio: Milch, Rundkornreis) (3); Bio Knabbergemüse; Kirschkompott aus Bio Kirschen	Steckrübencremesuppe (Bio: Steckrüben, Sahne) (3,7); Milchreis (Bio: Milch, Rundkornreis) (3); Bio Knabbergemüse; Kirschkompott aus Bio Kirschen	Steckrübencremesuppe (Bio: Steckrüben, Sahne) (3,7); süßer Quinoa Auflauf (Bio: Milch, Quark) (2,3); Bio Knabbergemüse; Kirschkompott aus Bio Kirschen
Donnerstag, 18.04.	Seelachs in Knusperbackteig (1,2,5), Tomatensoße (Bio: Gemüse, Milch) (1,3,7), Bio Reis mit Kurkuma; Bio Knabbergemüse; Bio Obst	Hirsentaler mit Sesam (hausgemacht) (1,2,10), Tomatensoße (Bio: Gemüse, Milch) (1,3,7), Bio Reis mit Kurkuma; Bio Knabbergemüse; Bio Obst	Schnittlauchquark (Bio: Quark, Milch) (3), Bio Kartoffeln; Bio Knabbergemüse; Bio Obst
Freitag, 19.04.	Rosmarinkartoffeln mit Ofengemüse (Bio Kartoffeln) (7), Tomatensalsa (7); Knabbergemüse; Bio Obst	Rosmarinkartoffeln mit Ofengemüse (Bio Kartoffeln) (7), Tomatensalsa (7); Knabbergemüse; Bio Obst	Blumenkohlwaffel (hausgemacht) (1,2), bunter Reis (Bio: Reis, Paprika), Kräutersoße (Bio Milch) (1,3,7); Knabbergemüse; Bio Obst
Montag, 22.04.	Bio Vollkorn Spaghetti (1), Tomatensoße (Bio Gemüse) (7), Pesto Verde Topping (Kräuter, Sonnenblumenkerne, Bio Käse, Öl) (hausgemacht) (3); Bio Knabbergemüse; Bio Obst	Bio Vollkorn Spaghetti (1), Tomatensoße (Bio Gemüse) (7), Pesto Verde Topping (Kräuter, Sonnenblumenkerne, Bio Käse, Öl) (hausgemacht) (3); Bio Knabbergemüse; Bio Obst	Möhreneintopf mit Kartoffeln, Kräutern und Schmand (Bio: Gemüse, Schmand) (3,7), Bio Vollkornbrot (1); Bio Knabbergemüse; Bio Obst
Dienstag, 23.04.	Lachs in fruchtiger Currysoße (Bio Milch) (3,5,7), Bio Reis; Gurkensalat mit Dill Joghurt Dressing (Bio Joghurt) (3)	Paprika und Sellerie in fruchtiger Curry Sesam Soße (Bio Milch) (3,7,10), Bio Reis; Gurkensalat mit Dill Joghurt Dressing (Bio Joghurt) (3)	Couscous-Quark Pflanzler (hausgemacht) (1,2,3), Letscho (7); Gurkensalat mit Dill Joghurt Dressing (Bio Joghurt) (3)
Mittwoch, 24.04.	Kartoffel Lauch Eintopf mit Rindfleisch und frischen Kräutern (Bio: Kartoffeln, Rindfleisch, Sahne) (3,7), Bio Vollkornbrot (1); Knabbergemüse; Bio Obst	Kartoffel Lauch Eintopf mit Möhren und frischen Kräutern (Bio: Kartoffeln, Sahne) (3,7), Bio Vollkornbrot (1); Knabbergemüse; Bio Obst	Schwarzwurzel in Rahmsoße mit Sesam und Kräutern (Bio Sahne) (1,3,7,10), Bio Vollkorn Reis; Knabbergemüse; Bio Obst
Donnerstag, 25.04.	Rührei (Bio Milch) (2,3) mit Rahmspinat (Bio: Spinat, Sahne) (3), Bio Kartoffeln; Bio Knabbergemüse; Bio Obst	Rührei (Bio Milch) (2,3) mit Rahmspinat (Bio: Spinat, Sahne) (3), Bio Kartoffeln; Bio Knabbergemüse; Bio Obst	Moussaka mit Käse überbacken (Bio: Kartoffeln, Käse, Milch, Auberginen, Soja Hack) (3,4,7); Bio Knabbergemüse; Bio Obst
Freitag, 26.04.	Bio Spirelli (1), Bechamelsoße mit Möhren, Lauchstreifen und roten Linsen (Bio Milch) (1,3), Bio Reibekäse (3); Knabbergemüse; Bio Obst	Bio Spirelli (1), Bechamelsoße mit Möhren, Lauchstreifen und roten Linsen (Bio Milch) (1,3), Bio Reibekäse (3); Knabbergemüse; Bio Obst	Linsenrösti (hausgemacht) (1,2,7), Bio Kartoffeln, Kräuter Quark Dip (Bio: Quark, Milch) (3); Knabbergemüse; Bio Obst
Montag, 29.04.	Bio Spaghetti (1), Tomaten Basilikumsoße (Bio Tomaten) (7), Bio Reibekäse (3); Bio Knabbergemüse; Bio Obst	Bio Spaghetti (1), Tomaten Basilikumsoße (Bio Tomaten) (7), Bio Reibekäse (3); Bio Knabbergemüse; Bio Obst	Stampfkartoffeln (Bio Kartoffeln), Sahnwirsing mit Tofu (Bio: Wirsing, Sahne, Tofu) (3,4,7); Bio Knabbergemüse; Bio Obst
Dienstag, 30.04.	Gemüse Nudeleintopf (Bio Nudeln) (1,7), Bio Vollkornbrot (1); Knabbergemüse; Vanillepudding (Bio Milch) (3)	Gemüse Nudeleintopf (Bio Nudeln) (1,7), Bio Vollkornbrot (1); Knabbergemüse; Vanillepudding (Bio Milch) (3)	Ratatouille (Paprika, Zucchini, Aubergine, Tomaten) (7); Bio Baguette (1); Knabbergemüse; Vanillepudding (Bio Milch) (3)