

# Speiseplan

DE-ÖKO-044



Datum	Menü 1	Vegetarische Alternative	Menü 2 (vegetarisch)
Mittwoch, 1.12.	Lachs in fruchtiger Currysoße (Bio Milch) (3,5,7), Risi Bisi (Bio Reis mit Erbsen); Gurkensalat mit Dill Joghurt Dressing (Bio Joghurt) (3)	Paprika und Sellerie in fruchtiger Curry Sesam Soße (Bio Milch) (3,7,10), 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)
Donnerstag, 2.12.	Kartoffeltortilla mit Zwiebeln und Ei (Bio: Kartoffeln, Milch) (2,3), Gewürzgurke (8); Knabbergemüse; Bio Obst	Kartoffeltortilla mit Zwiebeln und Ei (Bio: Kartoffeln, Milch) (2,3), Gewürzgurke (8); Knabbergemüse; Bio Obst	Chinapfanne mit Bio Tofu, Paprika und Bambussprossen (4,7), Bio Reis; Knabbergemüse; Bio Obst
Freitag, 3.12.	Chili con Carne (Bio: Rindfleisch, Mais) (7), Bio Vollkornbrot (1); Knabbergemüse; Bio Obst	Chili sin Carne (Bio: Soja, Mais) (4,7), Bio Vollkornbrot (1); Knabbergemüse; Bio Obst	Orientalisches Gemüse (7), Bio Bulgur (1), Minze Joghurt Dip (Bio Joghurt) (3); Knabbergemüse; Bio Obst
Montag, 6.12.	Rosmarinkartoffeln mit Ofengemüse (Bio Kartoffeln) (7), heiße Tomatensalsa (7); Knabbergemüse; Bio Obst	Rosmarinkartoffeln mit Ofengemüse (Bio Kartoffeln) (7), heiße Tomatensalsa (7); Knabbergemüse; Bio Obst	Blumenkohlbratling (1,2), bunter Reis (Bio: Reis, Paprika), Kräutersoße (Bio Milch) (1,3,7); Knabbergemüse; Bio Obst
Dienstag, 7.12.	Panierter Seelachs (1,5), leichte Senfsoße (Bio Milch) (1,3,7,8), Paprikareis (Bio: Reis, Paprika); Bohnensalat aus Bio Bohnen	Quinoa Bratling mit Sonnenblumenkernen (1,2,7), leichte Senfsoße (Bio Milch) (1,3,7,8), Paprikareis (Bio: Reis, Paprika); Bohnensalat aus Bio Bohnen	Linsenbratling (1,2,7), Bio Kartoffeln, Kräuter Quark Dip (Bio: Quark, Milch) (3); Bohnensalat aus Bio Bohnen
Mittwoch, 8.12.	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), Sahnewirsing mit Räuchertofu (Bio: Wirsing, Sahne, Tofu) (3,4,7); Bio Knabbergemüse; Bio Obst
Donnerstag, 9.12.	Szegediner Gulasch (Rindfleisch) (7), Bio Kartoffeln, Knabbergemüse; Karamell Pudding (Bio Milch) (3)	Paprika Gulasch Szegediner Art (7), Bio Kartoffeln, Knabbergemüse; Karamell Pudding (Bio Milch) (3)	Rührei (Bio Milch) (2,3), Rahmspinat (Bio Sahne) (3,7), Bio Kartoffeln; Knabbergemüse; Karamell Pudding (Bio Milch) (3)
Freitag, 10.12.	Weiße Bohnensuppe mit Bio Kartoffeln (7), Geflügelwiener, Bio Vollkornbrot (1); Knabbergemüse; Bio Obst	Weiße Bohnensuppe mit Bio Kartoffeln (7), Veggie Wiener (1,2), Bio Vollkornbrot (1); Knabbergemüse; Bio Obst	Bio Vollkornspirelli (1), Tomaten Frischkäsesoße (Bio Frischkäse) (3); Knabbergemüse; Bio Obst
Montag, 13.12.	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)	Gemüse Lasagne mit Bechamelsauce (Bio: Lasagneplatten, Champignons, Frühlingzwiebeln, Milch) (1,3,7); Bio Knabbergemüse; Stracciatella Quark (Bio: Quark, Milch) (3)
Dienstag, 14.12.	Gebratene Hähnchenschenkel, Erbsen Möhrenrahm (Bio Sahne) (3,7), Bio Reis; Knabbergemüse; Apfelmus	Sahnelinsen mit Erbsen und Möhren (Bio Sahne) (3,7), Bio Reis; Knabbergemüse; Apfelmus	Bio Kartoffelpuffer (1,2); Knabbergemüse; Apfelmus
Mittwoch, 15.12.	Brokkolicremesuppe (Bio: Brokkoli, Sahne) (3,7); Grießbrei (Bio: Milch, Grieß) (1,3); Bio Knabbergemüse; Pflaumen Zimt Kompott aus Bio Pflaumen	Brokkolicremesuppe (Bio: Brokkoli, Sahne) (3,7); Grießbrei (Bio: Milch, Grieß) (1,3); Bio Knabbergemüse; Pflaumen Zimt Kompott aus Bio Pflaumen	Brokkolicremesuppe (Bio: Brokkoli, Sahne) (3,7); Ofenschlupfer (Brotauflauf mit Äpfeln) (Bio: Brot, Äpfel, Milch) (1,2,3), Vanillesoße (Bio Milch) (3); Bio Knabbergemüse; Pflaumen Zimt Kompott aus Bio Pflaumen
Donnerstag, 16.12.	Gebratener Seelachs (mehliert) (1,5), Bio Reis, Schnittlauchsoße (Bio Milch) (1,3); Chinakohlsalat mit Essig Öl Dressing und Mandarinstückchen (Bio Chinakohl)	Linsenbratling mit Leinsamen (1,2,7), Bio Reis, Schnittlauchsoße (Bio Milch) (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, 17.12.	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)	Kartoffel Gemüse Gratin mit Hirtenkäse und Sesam überbacken (Bio: Kartoffeln, Gemüse, Milch, Käse) (3,7,10); Bio Knabbergemüse; Schokoladenpudding (Bio Milch) (3)
Montag, 20.12.	Bunte Bio Spirelli (1), Schnittlauchsoße mit Zuchiniraspeln (Bio Milch) (1,3,7); Knabbergemüse; Bio Obst	Bunte Bio Spirelli (1), Schnittlauchsoße mit Zuchiniraspeln (Bio Milch) (1,3,7); Knabbergemüse; Bio Obst	Minestrone mit Bio Gabelspaghetti (1,7), Bio Brötchen (1); Knabbergemüse; Bio Obst
Dienstag, 21.12.	Matjessalat mit Gurken, Zwiebeln und Äpfeln in Joghurtsoße (Bio: Joghurt, Schmand, Äpfel) (3,5), Bio Kartoffeln; Knabbergemüse; Bio Obst	Rote Beete Salat mit Gurken, Zwiebeln und Äpfeln in Joghurtsoße (Bio: Joghurt, Schmand, Äpfel) (3), Bio Kartoffeln; Knabbergemüse; Bio Obst	Panir (indischer Frischkäse) in Tomatensoße (Bio Käse) (3,7), grüne Bohnen, Bio Kartoffeln; Knabbergemüse; Bio Obst
Mittwoch, 22.12.	Geflügelbratwurst, Rotkohl, Petersilienkartoffeln (Bio Kartoffeln); Knabbergemüse; Schoko Weihnachtsmann (3)	Veggie Bratwurst (1,2), Rotkohl, Petersilienkartoffeln (Bio Kartoffeln); Knabbergemüse; Schoko Weihnachtsmann (3)	Sahnelinsen mit Möhren und Sesam (Bio Sahne) (3,7,10), Bio Spätzle (1,2); Knabbergemüse; Schoko Weihnachtsmann (3)
Donnerstag, 23.12.	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	Ferien: Nur Menü 1 / Vegetarische Alternative
Freitag, 24.12.	Geschlossen	Geschlossen	Geschlossen
Montag, 27.12.	Blumenkohl Paprikapfanne, Bio Couscous (1), Kräutersoße (Bio Milch) (1,3,7), Bio Vollkornbrot (1); Knabbergemüse; Bio Obst	Blumenkohl Paprikapfanne, Bio Couscous (1), Kräutersoße (Bio Milch) (1,3,7), Bio Vollkornbrot (1); Knabbergemüse; Bio Obst	Ferien: Nur Menü 1 / Vegetarische Alternative
Dienstag, 28.12.	Gebratener Seelachs (mehliert) (1,5), Bio Reis, Schnittlauchsoße (Bio Milch) (1,3); Chinakohlsalat mit Essig Öl Dressing und Mandarinstückchen (Bio Chinakohl)	Linsenbratling mit Leinsamen (1,2,7), Bio Reis, Schnittlauchsoße (Bio Milch) (1,3); Chinakohlsalat mit Essig Öl Dressing und Mandarinstückchen (Bio Chinakohl)	Ferien: Nur Menü 1 / Vegetarische Alternative
Mittwoch, 29.12.	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	Ferien: Nur Menü 1 / Vegetarische Alternative
Donnerstag, 30.12.	Bio Makkaroni (1), Tomatensoße (Bio Tomaten) (7), Pesto Verde Topping (Kräuter, Sonnenblumenkerne, Bio Käse, Öl) (3); Bio Knabbergemüse; Bio Obst	Bio Makkaroni (1), Tomatensoße (Bio Tomaten) (7), Pesto Verde Topping (Kräuter, Sonnenblumenkerne, Bio Käse, Öl) (3); Bio Knabbergemüse; Bio Obst	Ferien: Nur Menü 1 / Vegetarische Alternative
Freitag, 31.12.	Geschlossen	Geschlossen	Geschlossen