

Speisenplan März 2023

Datum	Menü 1 vegetarisch	Menü 2 enthält Fleisch oder Fisch
Mi 1.3.	 Kartoffelgulasch mit Weißkohl, Karotten (G1, M), Vollkornbrötchen (G1, G2), Rohkost, Joghurt-Quark speise mit Mango (M)	
Do 2.3.	Schupfnudeln (G1, E1), JulienneGemüse in Käsesoße mit Möhre, Lauch, Sellerie (M, G1, S2), Rohkost, Frischobst	
Fr 3.3.	Blumenkohlmedaillon (G1, M), geschmortes Paprikagemüse (G1, M), Bulgur aus Hartweizen (G1), Rohkost	
Mo 6.3.	 Vegetarisch Sojabällchen (G1, S3) mit Karotten-Ingwersoße (G1, M), Kartoffelpüree (M), Rohkost, Trinkjoghurt natur (M), Körnermix	
Di 7.3.	 Chili mit Kidneybohnen, Kichererbsen, Paprika, Mais (G1), Vollkornbrot (G1, G3), Kräuter- Joghurt dip (M), Rohkost, Frischobst	
Mi 8.3.	Feiertag	Feiertag
Do 9.3.	Tomatensoße (G1) Nudeln (G1), geriebener Gouda (M), Rohkost, Frischobst	
Fr 10.3.	 Möhreintopf mit Kartoffelwürfeln, Rohkost, Vollkornbrot (G1, G2)	
Mo 13.3.		 BlumenkohlGemüse, Tomaten-Käsesoße mit Gouda (M, G1), Kartoffeln , Trinkjoghurt natur (M), Rohkost
Di 14.3.	Kartoffelgnocchi mit Gouda überbacken (M, G1), Spinatsoße (M, G1), Rohkost, Frischobst	 Geschmorte Rindfleisch streifen mit Gemüsepaprika (G1), Nudeln (G1), Rohkost, Frischobst
Mi 15.3.	 Brokkoliröschen mit gerösteten Sonnenblumenkernen, Petersiliensoße (G1, M), Vollkornreis mit Linsen, Rohkost, Apfel- Joghurt -Drink (M)	
Do 16.3.	 Grüne Bohneneintopf mit Kartoffeln, Möhren, Vollkornbrot (G1, G2), Rohkost, Frischobst	 Hähnchenunterkeule, Rotkohl, Bratensoße (G1), Kartoffeln , Rohkost, Frischobst
Fr 17.3.	 Kartoffeln , Kräuterquark mit Leinöl (M), Rohkost	
Mo 20.3.	 Gefüllte Tortellini mit Ricotta-Spinatfüllung (E1, G1, M), Tomatensoße (G1), Trinkjoghurt natur (M), Rohkost, Körnermix	
Di 21.3.	Blumenkohlcurry mit gelben Linsen und Möhren (G1), Vollkornreis, Rohkost, Frischobst	Hähnchengeschnetzeltes mit Erbsen (M, G1), Vollkornnudeln (G1), Rohkost, Frischobst
Mi 22.3.	 Spätzle (E1, G1), Rahmlinsen-Gemüesoße (M, G1, S2), Rohkost, Quark speise (M) mit Erdbeeren, Blaubeeren, Kirschen	
Do 23.3.	 Gemüsebratling (E1, G1, G5), Erbsen in heller Soße (M, G1), Kartoffelpüree (M), Gouda gerieben (M), Rohkost, Frischobst	 Geschmortes Rinderhackfleisch "Chiliart" mit Mais, Kidneybohnen, Paprikawürfel (G1), Vollkornbrötchen (G1, G2), Joghurt dip (M), Gouda gerieben n(M), Rohkost, Frischobst
Fr 24.3.	 Eieromelette (E1, M), Rahmspinat (G1, M), Kartoffeln , Rohkost	
Mo 27.3.		 Champignons in Käse-Schnittlauchsoße (G1, M), Spätzle (G1, E1), Trinkjoghurt natur (M), Rohkost
Di 28.3.	Gemüse-Grünkernbolognese mit Möhren, Sellerie, Lauch und Grünkern (S2), Vollkornnudeln (G1), Rohkost, Frischobst	Hähnchenbrustfilet, Bratensoße (G1), Erbsengemüse (M), Vollkornreis, Rohkost, Frischobst
Mi 29.3.		 Schupfnudelpfanne (E1, G1), Gemüse in heller Soße mit Möhre, Lauch, Sellerie (M, G1, S2), Rohkost, Joghurt speise (M) mit Kirschsoße
Do 30.3.	 Vegetarische Tofuwurst (G1, E1), Kartoffelpüree (M), Tomatengemüse (G1), Rohkost, Frischobst	
Fr 31.3.		 Fischstäbchen paniertes Seelachsfilet (G1, F), Erbsengemüse (M), Dillsoße (M, G1), Kartoffelpüree (M), Rohkost



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, Frisch- und Tiefkühllobst, 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.