






























## 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, <a href="#">Joghurt</a> 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), <a href="#">Kartoffelpüree</a> (M), Rohkost	 Fischstäbchen paniertes Seelachsfilet (G1, F), Erbsengemüse (M), Dillsoße (M, G1), <a href="#">Kartoffelpüree</a> (M), Rohkost
Mo 7.3.	 Pastinakenbratling (E1), Kräutersoße (G1, M), grüne Bohnen (M), tomatisierte Gemüse-Graupen (S2), <a href="#">Trinkjoghurt natur</a> (M), Rohkost	
Di 8.3.	Feiertag	Feiertag
Mi 9.3.	 Ravioli mit Ricotta-Spinatfüllung (G1, M, E1), Tomatensoße (G1), Rohkost, Aprikosen- <a href="#">Quark</a> speise (M)	
Do 10.3.	 Vegetarische Tofuwurst (G1, E1), Rotkohl, <a href="#">Kartoffelpüree</a> (M), Rohkost, Frischobst	 Geflügelbratwurst, Rotkohl, <a href="#">Kartoffelpüree</a> (M), Rohkost, Frischobst
Fr 11.3.	 Linseneintopf mit Karotte, Sellerie, Kartoffelwürfeln (S2), Rohkost, <a href="#">Vollkornbrot</a> (G1, G2)	Wildlachs (F) in Kräutersoße mit Erbsen (G1, M), Vollkornnudeln (G1), Rohkost
Mo 14.3.	 Pastinaken-Kokossuppe (G1) mit Kürbiskernen, Kaiserschmarrn (M, G1, E1), Apfelmus, Rohkost, <a href="#">Trinkjoghurt natur</a> (M)	 Blumenkohl-Kartoffel-Curry (G1), Weizentortilla (G1), Rohkost, <a href="#">Trinkjoghurt natur</a> (M)
Di 15.3.	 Käsespätzle mit Gouda (M, G1, E1), <a href="#">Kürbis</a> -Schnittlauchsoße (G1, M), Erbsen (M), Rohkost, Frischobst	Hühnerfrikassee mit Erbsen (G1, M), Reis, Gouda (M), Rohkost, Frischobst
Mi 16.3.	 Brokkoliröschen und Kichererbsen, Petersiliensoße (G1, M), Vollkornreis, Rohkost, Apfel- <a href="#">Joghurt</a> -Drink (M)	 Tomatenpesto (M), Vollkornnudeln (G1), Rohkost, Apfel- <a href="#">Joghurt</a> -Drink (M)
Do 17.3.	 Sojaschnitzel (G1, S1), Karottenwürfel in heller Soße (G1, M), <a href="#">Kartoffeln</a> , Rohkost, Frischobst	Rinderschmorfanne mit Schmor Kohl, Paprika, Bratensaft, Hefeknödel (E1, G1, M), Rohkost, Frischobst
Fr 18.3.	 Sesam- <a href="#">Kartoffeln</a> (S3) mit Käuter <a href="#">quark</a> (M), Rohkost	Seelachsfilet gedünstet (F), Zucchini-Tomatengemüse (G1), Reis, Rohkost
Mo 21.3.	 Tortellini mit Ricotta-Spinatfüllung (E1, G1, M), Tomatensoße (G1), <a href="#">Trinkjoghurt natur</a> (M), Rohkost, Körnermix	 Falafelbällchen (E1, G1, M, S2), Blumenkohl-Brokkoligemüse, Tomatensoße (G1), Reis, Rohkost, <a href="#">Trinkjoghurt natur</a> (M)
Di 22.3.	 Maiskörner in Buttersoße (G1, M), <a href="#">Kartoffel</a> -Möhrenpüree (M), Rohkost, Frischobst	 Geflügelfrikadelle (G1), Zwiebelsoße (G1), Erbsengemüse (M), <a href="#">Kartoffeln</a> , Rohkost, Frischobst
Mi 23.3.	 Ratatouillegemüse mit Zucchini, Aubergine, Paprika, Tomate (G1), Bulgur (G1), geriebener Gouda (M), Rohkost, <a href="#">Quark</a> speise (M) mit Kirschen	 Kartoffel-Brokkoliauflauf mit Gouda überbacken (M), Käsesoße mit Gouda (M), Rohkost, <a href="#">Quark</a> 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, <a href="#">Vollkornbrötchen</a> (G1, G2)
Fr 25.3.	 Ei in Senfsoße (G1, M, S4), <a href="#">Kartoffeln</a> , Rohkost	Fruchtiges Fischcurry mit Wildlachs, Seelachs, Apfel, Paprika (G1, M), Nudeln (G1), Rohkost
Mo 28.3.	 Gemüseaultaschen mit Karotten, Kartoffeln, Spinat (E1, G1, M, S2), Tomatensoße (G1), Gouda (M), Rohkost, <a href="#">Trinkjoghurt natur</a> (M)	Kürbissuppe (M, G1), Gouda (M), Grießbrei (M, G1) mit Blaubeersoße, Rohkost
Di 29.3.	 Erbseneintopf mit gelben Erbsen, Kartoffel- und Möhrenwürfeln, <a href="#">Sonnenblumenkern-Vollkornbrot</a> (G1, G2), Rohkost, Frischobst	 Hähnchenpfanne "Kebab", Tomatengemüse (G1), Vollkornreis, <a href="#">Joghurt</a> dip mit Gurke (M), Rohkost, Frischobst
Mi 30.3.	 Kartoffelgulasch mit Weißkohl, Karottenwürfel (G1, M), <a href="#">Vollkornbrötchen</a> (G1, G2), Rohkost, <a href="#">Joghurt-Quark</a> speise mit Mango (M)	 Linsenbolognese mit Karotte, Sellerie (G1, S2), Nudeln (G1), Rohkost, <a href="#">Joghurt-Quark</a> 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), <a href="#">Kartoffeln</a> , 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, Gemüseaultaschen, 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.