



Salat/Gemüse

Rohkost

Hauptspeise

Hauptspeise II

Vollwert

Frischobst

Nachspeise

Montag 16.03.2026	Gurkensalat	Rohkost	ungarisches Geflügelgulasch mit Reis	ungarisches Gemüsegulasch mit Reis	Gemüsetaler mit Rosmarin-kartoffeln und Kräuterquark	Frischobst	Müsljoghurt
			15,3,fructose	15,3	12	fructose	12,fructose
Anzahl							
Dienstag 17.03.2026	roter Krautsalat	Rohkost	Syrisches Köfte Schichtauflauf mir Rinderhack, Tomate, Minze und Kartoffeln	Fussili mit ital. Tomatensauce und Parmesan	2 Vollkornpfann- kuchen mit Gemüseragout	Frischobst	Stippmilch
			3,15,17	3,15	12,15,17	fructose	12
Anzahl							
Mittwoch 18.03.2026	Mixgemüse	Rohkost	2 Rindfleischklopse mit feiner Kapernsauce und BIO-Salzkartoffeln	Linsenknoedel mit feiner Kapernsauce und BIO- Salzkartoffeln	Grünkernbratling mit Sauce und BIO-Kartoffeln	Frischobst	Grießflammerie
	20		17,15,22,12	20,12,22	3,15,17,25	fructose	12,15,22
Anzahl							
Donnerstag 19.03.2026 VeggieDay	Linsensalat mit rote Beete und Apfel	Rohkost	veg. Erbsensuppe mit 1 Brötchen	mediterrane Gnocchipfanne mit Gemüse und hausge. Pesto	Kichererbsen- Gemüsecurry mit Wildreis	Frischobst	Beerenjoghurt
	20,fructose		23,15,24,25	fructose	23	fructose	fructose,12
Anzahl							
Freitag 20.03.2026	Rahmwirsing	Rohkost	3 Fischstäbchen mit Kartoffelpüree	5 Gemüsenuggets mit Kartoffelpüree	Brokkoli-Kokos- Suppe mit Vollkornbrötchen	Frischobst	Wackelpudding (grün) mit Vanillesauce
	12,22		12,22,17,15,18	12,22,15,17	15,24	fructose	12,22,Rindergelatine
Anzahl							