

	01.03. Montag	02.03. Dienstag	03.03. Mittwoch	04.03. Donnerstag	05.03. Freitag	08.03. Montag	09.03. Dienstag	10.03. Mittwoch	11.03. Donnerstag	12.03. Freitag
Mittagessen	Makkaroni mit Tomaten- Basilikum- Soße u. Käse 4 ¹ A	Rizi e Bisi (Reis/ Vollkornreis) mit Kräuter- Gemüsesoße 6	Szegediner Gulasch (Rind) und Kartoffeln	Kürbis- Süsskartoffel- Eintopf mit Petersilie und Vollkornbrot 3 ¹ 4	Spätzle mit Tomaten- Oreganosoße u. Reibekäse (Gouda) 4 ¹ 9 ¹ A	Hörnchen mit Spinat- Lachs- Soße 4 ¹ 5 ¹ 10	Gemüsebällchen in Letscho- Soße und Hefeknödel 4 ¹ 6 ¹ 9	Fischfilet (Wels) mit Mischgemüse und Kartoffelstampf 10	Grüne Bohnen- Kartoffel- Eintopf und Roggenbrot 3 ¹ 4	Quarkkekulchen mit Apfelmus u. Zimt 4 ¹ 5 ¹ 9
Nachtsch	Rohkost /Obst	Apfel- Möhren- Rohkost		Bananen- Quarkspeise 5	Apfel- Direktsaft	Rohkost /Obst	Fruchtjoghurt 5		Rohkost /Obst	Gemüsesuppe 6
Vesper	Gemüsesticks und Butterknäckebrot 4 ¹ 5	Vollkornbrot ^{3¹ 4} mit Hummus- Aufstrich 11	Weizensemmel ⁴ mit Pflaumenmus	Mischbrot ^{3¹ 4} mit Käse ⁵	Blaubeer- Rührkuchen 4	Cornflakes mit Milch ⁵ u. Banane	Vollkornbrot ^{3¹ 4} mit Käse ⁵	Croissant ^{3¹ 4} mit Getreide-"Kaffee"	Mischbrot ^{3¹ 4} mit Aufschnitt B u. Gemüse	Fillinchen ⁴ / Maiswaffel mit Obst/ Gemüse
	15.03. Montag	16.03. Dienstag	17.03. Mittwoch	18.03. Donnerstag	19.03. Freitag	22.03. Montag	23.03. Dienstag	24.03. Mittwoch	25.03. Donnerstag	26.03. Freitag
Mittagessen	Bunte Spirelli / Vollkornspirelli mit Bolognese (vegetarisch) u. Käse 4 ¹ A	Getreide-Bratling mit Couscous und Brokkolisöße 2 ¹ 4 ¹ 6	Hühnerfrikaseé mit Reis / Vollkornreis 4 ¹ 5	Gemüse- Eintopf mit Bulgur, Basilikumpesto und Roggenbrot 3 ¹ 4	Kartoffeln mit Kräuterquark, Leinöl/ Butter 5	Spaghetti mit vegetarischer Carbonarra u. Reibekäse 4 ¹ 5 ¹ A	Gemüse- Rösti mit Reis und Tomaten- Basilikumsoße 2 ¹ 4 ¹ 6	3 Fischstäbchen mit Möhrengemüse und Kartoffel- Pastinakenstampf 4 ¹ 9 ¹ 10	Erbsensuppe mit Geflügelwürstchen u. Vollkornbrot 3 ¹ 4 ¹ 6 ¹ B	Vollkorngrießbrei mit Erdbeer- Kirsch- Kompott u. Zimt 5
Nachtsch	Rohkost /Obst	Rohkostsalat		Fruchtjoghurt 5	Blattsalat mit Dressing	Rohkost /Obst	Trinkjoghurt 5		Rohkost /Obst	Tomaten-cremesuppe 6
Vesper	Knäckebrot ^{3¹ 4} mit Apfelschmalz u. Gurke	Vollkornbrot ^{3¹ 4} mit Frischkäse ⁵	Vanillepudding mit Fillinchen ⁴	Mischbrot ^{3¹ 4} mit veganer "Leberwurst" u. saurer Gurke	Birnen- Rührkuchen 4 ¹ 9	Fillinchen ⁴ / Maiswaffel mit Fruchtaufstrich	Roggenbrötchen ^{3¹ 4} mit Tomaten- Frischkäse ⁵	Apfelkompott mit Zwieback ⁴	Roggenbrot ^{3¹ 4} mit Leberwurst B u. saurer Gurke	Knäckebrot ^{3¹ 4} mit Aufstrich u. Gemüse
	29.03. Montag	30.03. Dienstag	31.03. Mittwoch	Donnerstag	Freitag					
Mittagessen	Muschelnudeln mit Tomaten- Sugo (stückig) u. Käse 4 ¹ A	Milde- Kokos- Fisch (Seelachs)- Pfanne und Kurkumareis	Bulette (Geflügel) mit Pilzsoße und Kartoffeln 4 ¹ 9							
Nachtsch	Rohkost /Obst	Mango-Lassi 5								
Vesper	Müsli ⁴ mit Milch ⁵ u. Äpfeln	Vollkornbrot ^{3¹ 4} mit Käse ⁵	Hörnchen ⁴ mit Kakao ⁵							
Änderungen vorbehalten										
enthält Allergene: 2 Gluten (Dinkel), 3 Gluten (Roggen), 4 Gluten (Weizen) , 5 Lactose, 6 Sellerie, 7 Senf, 8 Soja, 9 Ei,10 Fisch, 11 Sesam								www.gruenschnabel-vollwertcatering.de		
Erläuterungen: A mit Farbstoff Beta Carotin, B mit Natriumnitrit, C mit Phosphat, D mit Konservierungsstoff										

