


Datum	Menü 1 vegetarisch	Menü 2 1x pro Woche Fleisch oder Fisch
Mo 2.3.	Rote Linsen-Curry mit Möhren und Pastinaken in cremiger Kokossoße (M, S2), Weizen-Bulgur (G1), rohes Gemüse	Weizen-Grießbrei (G1, M) mit fruchtiger Blaubeer-Apfel-Soße, würzig-cremige Karottensuppe (M, S2), rohes Gemüse
Di 3.3.	Kartoffelpüree (M) mit frischem Ofengemüse, Gremolata - Petersiliendip-, rohes Gemüse, Frischobst	 Rinderbolognese (G1, S2) mit Weizennudeln (G1) und geriebenem Emmentaler (M), rohes Gemüse, Frischobst
Mi 4.3.	Spinatsoße mit Hirtenkäse (G1, M, S2) und Weizen-Vollkornnudeln (G1), rohes Gemüse, Erdbeer-Pfirsich-Ayran (M)	 Tomaten-Bohneneintopf mit grünen, weißen und Kidneybohnen, Dinkelvollkornbrot (G2, G4, G5, S3) rohes Gemüse, Erdbeer-Pfirsich-Ayran (M)
Do 5.3.	Kartoffel-Möhreneintopf (S2) mit veg. Wiener (E1), rohes Gemüse, Frischobst	Tajine -Schmortopf- mit Seelachsfilet (F) und Paprika-Zucchini-Gemüse, Reis, rohes Gemüse, Frischobst
Fr 6.3.	Fruchtiges Curry -Linsen (S2), Kichererbsen, Apfel, Paprika- mit Kartoffelpüree (M), rohes Gemüse	 Kartoffeln mit Paprikaquark (M), rohes Gemüse
Mo 9.3.	Gemüsereis -Möhren, Blumenkohl, Erbsen- Reis mit Ei und Sojasoße (S2, G1), süß-saure Soße (G1), rohes Gemüse	Tomatensoße (G1) Weizenmakkaroni (G1), geriebener Gouda (M), Rohkost, rohes Gemüse
Di 10.3.	hausgemachte Lasagne aus Weizenvollkornnudelplatten (G1), fruchtiger Tomaten-Sonnenblumenkernbolognesesoße (G1, S2), cremiger Bechamelsoße (G1, M) mit Emmentaler (M) überbacken, rohes Gemüse, Frischobst	 Rinderfrikadelle (E1, G1) Kartoffel-Gurkensalat (S4), Ketchup, Weizenvollkornbrötchen (G1, G3, M), rohes Gemüse, Frischobst
Mi 11.3.	 Weizen-Eierspätzle (G1, M), helle Käse-Kräutersoße -würziger Gouda, cremiger Frischkäse, Schnittlauchröllchen- (G1, M, S2), rohes Gemüse, Beeren-Quarkcreme (M)	 Kichererbsen-Curry (G1, M, S2) mit Kartoffelpüree (M), rohes Gemüse, Beeren-Quarkcreme (M)
Do 12.3.	 Chili mit Kidneybohnen, Kichererbsen, Paprika, Mais (G1, S2), Kräuter-Joghurt-Dip (M), Steinofenbaguette (G1, M), rohes Gemüse, Frischobst	 Entdecker:innen-Menü: Wildlachsfilet (F), Buttersoße (G1, M, S2), Brokkoli, Kartoffeln, rohes Gemüse, Frischobst
Fr 13.3.	Sesam-Kartoffeln (S3) mit Kräuterquark (M) und Leinöl, Sesam, rohes Gemüse An allen Grundschulen: Rosinenbrötchen (G1, M) aus unserer gläsernen Backstube Endorphina Backkunst	Tomaten-Käse-Soße mit Gouda (G1, M, S2), Weizennudeln (G1), rohes Gemüse An allen Grundschulen: Rosinenbrötchen (G1, M) aus unserer gläsernen Backstube Endorphina Backkunst
Mo 16.3.	Schmorgemüse mit Sellerie, Karotten, Zwiebel und Räuchertofu (S1), Weizenbulgur (G1), rohes Gemüse	Süßer Brotauflauf (Weizen) (E1, G1, M), Apfelmus, Klare Gemüsebrühe mit Dinkel-Buchstabennudeln (G5, S2)
Di 17.3.	Geschmortes Sonnenblumenhack mit Gemüsepaprika (S2), Vollkornreis (G1), rohes Gemüse, Frischobst	 Rinderhackfleisch-Sauerkrautauflauf mit Kartoffeln und Gouda überbacken (S2, M, G1), Weizenvollkornbrötchen (G1, G3, M), rohes Gemüse, Frischobst
Mi 18.3.	Leipziger Allerlei -Erbsen, Möhren, gr. Bohnen, Kohlrabi- in heller Soße (G1, M, S2), Kartoffeln, rohes Gemüse, Schokopudding (M)	Weizen-Tortellini mit Ricotta-Spinatfüllung (E1, G1, M), fruchtige Tomaten-Basilikumsoße (S2), rohes Gemüse, Schokopudding (M)
Do 19.3.	veg. Wurstgulasch (E1, G1, S2) mit Paprika, Zwiebeln und Tomaten, Weizennudeln (G1), rohes Gemüse, Frischobst	paniertes Seelachsfilet (G1, F), cremiger Sojadip (S2, S4), Kartoffel-Karottenstampf, rohes Gemüse, Frischobst
Fr 20.3.	Asiatisches Soja-Linsen-Curry (S2, M), Reis, rohes Gemüse	Kartoffel-Möhren-Eintopf (S2), Petersilie, rohes Gemüse
Mo 23.3.	Linsen-Hirse-Bällchen (G4, G1), Mais in Buttersoße (G1, M, S2), Kartoffel-Möhrenpüree (M), rohes Gemüse	überbackene Weizennudeln mit Zucchini-Tomatensoße (G1, M, S2), rohes Gemüse
Di 24.3.	 cremiger Kartoffeleintopf (M) mit Sellerie, Lauch, Möhren und würzigem Räuchertofu (S1), Dinkelvollkornbrot (G2, G4, G5, S3), rohes Gemüse, Frischobst	 Bratwurst -vom Schaf- mit BBQ-Tomatensoße (S2, G1), Erbsengemüse (M), Kartoffeln, rohes Gemüse, Frischobst
Mi 25.3.	Paneer -indischer Rahmkäse (M)- und zarte grüne Erbsen in mildwürziger Tomatensoße (S2), Reis, rohes Gemüse, Kirsch-Buttermilch (M)	Bauern-Omelette-Auflauf -Kartoffelscheiben, Spinat, Ei, Gouda (M)-, rohes Gemüse, Kirsch-Buttermilch (M)
Do 26.3.	knuspriger Kartoffel-Brokkoli-Blumenkohl-Auflauf mit Gouda-Sonnenblumenkernkruste überbacken (G1, M, S2), rohes Gemüse, Frischobst	Wildlachs in Tomaten-Basilikumsoße (F, G1), Penne Weizennudeln (G1), rohes Gemüse, Frischobst
Fr 27.3.	Weizenvollkornnudeln (G1), hausgemachtes Basilikumpesto (M), Käse (M), rohes Gemüse An allen Grundschulen: Obst-Streuselkuchen (G1, M) aus unserer gläsernen Backstube Endorphina Backkunst	
Mo 30.3.	Beginn Osterferien: Tortellini mit Spinat-Ricotta-Füllung (E1, G1, M) Gouda-Kräutersoße (S2, G1, M), rohes Gemüse	Beginn Osterferien: Milchreis, mit karamellisiertem Zimt-Apfel (M), mit karamellisiertem Zimt-Apfel (M), fruchtige Tomatensuppe (S2, M), rohes Gemüse
Di 31.3.	Linsenbolognese (S2) mit Weizennudeln (G1), rohes Gemüse, Frischobst	 Rindergulasch (G1, S2) mit Paprika und Kartoffeln, rohes Gemüse, Frischobst

Kontrollnummer: DE-ÖKO-070

Diese Lebensmittel bieten wir in BIO-Qualität an: Reis, Nudeln, Rindfleisch, Geflügelfleisch, Kartoffelprodukte, Frisch- und Tiefkühlgemüse, Frisch- und Tiefkühl Obst, Milch und Milchprodukte, Vollkornbrot, Vollkornbrötchen (Sonderkost & Lunchpakete ausgenommen)

Das Menü enthält mindestens ein regionales Bioprodukt

 Kartoffeln, Joghurt, Rind, Quark, Vollkornbrot, Vollkornbrötchen
Wir sind Partner des Projektes 'Wo kommt Dein Essen her?' und unterstützen das Ziel, den Anteil an regionalen Bioprodukten im Schulessen zu erhöhen.