

... VON HAND MIT HERZ



Rückmeldung bis Mittwoch 10:00 Uhr über die Stay-Informed App !

KW 12	Montag, 17.03.2025	Dienstag, 18.03.2025	Donnerstag, 20.03.2025
Dessert	Rahmjoghurt mit Beeren G	Früchte-Joghurtmüsli mit Nüssen A;E;G;H	Bio-Vanillepudding G
Obst / Rohkost	1 Bio-Apfel	1 Bio-Banane	½ Paprika
Menü 1 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat + 1 Dessert oder Obst / Rohkost	*Hähnchengeschnetzeltes in milder Currysoße A;E;F;G;I;J	*Gebratene Lachsfrikadelle mit Kürbissoße A;C;D;G;I;J	*Paniertes Hähnchenschnitzel mit Bratensoße A;C;I;J
Menü 2 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat + 1 Dessert oder Obst / Rohkost	(V) Spätzle mit vegetarischer Gemüserahmsoße A;C;G;I;J	(V) Vegetarischer Currywurstgulasch A;C;E;F;I;J	(V) Erbseneintopf mit Kartoffeln, Gemüse, Zwiebeln und Kräutern A;I;J
Menü 3 BIO Komplettmenü	(V) Rührei C;I;J mit Rahmspinat A;G;I;J und Salzkartoffeln 1 Apfel	(V) Spaghetti A;C mit Tomatensoße, A;I;J Reibekäse G und Blattsalat 1 Banane	(V) Kartoffelgratin, A;G;I;J dazu Karotten-Apfelsalat C;G;I;J mit Joghurt G Vanillepudding G
Sättigungsbeilage 1	Weißer Bio-Reis	Salzkartoffeln	Vollkorn-Hörnlenudeln A;C
Sättigungsbeilage 2	Couscous A	Bio-Vollkornreis	Kleine Rösti C
Gemüsebeilage	Erbsen	Gemüsemais	1 Semmel A
Salat	Blattsalat	Bio-Blattsalat	Bio-Karotten-Apfelsalat mit Joghurt C;G;I;J
Wissenswertes = Vegan	<i>Das Bio- Rührei liefert hochwertiges Eiweiß, während Spinat reich an Vitaminen (wie Vitamin A, C und K), Mineralstoffen (wie Eisen und Magnesium) und Antioxidantien ist. Die Kombination sorgt für eine ausgewogene Nährstoffaufnahme.</i>	<i>Lachs ist eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren, die wichtig für die Herzgesundheit sind und entzündungshemmende Eigenschaften haben. Unsere leckere Kürbissoße rundet das Gericht ab.</i>	