

SPEISEPLAN MÄRZ "RS PLUS LERCHENBERG"
VOM 01.03.2017 BIS 30.03.2017

Mi	01.03.	Rösti Schweizer Art, Kräuterquark (g), Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	Milchreis (veg.) (g), Rote Fruchtgrütze, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst
Do.	02.03.	Knusper Fischlis aus Alaska-Seelachs geformt (a,c,d), Kartoffelpüree (g), Erbsen leicht gebunden, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	veg. Makkaroni-Auflauf (Erbsen, Zwiebeln Tomatensoße, Eier-Käsemilch) (a,c,g,i), Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst, Mineralwasser Natur
Mo	06.03.	Vegetarisches Chili mit Gemüse (a), Fladenbrot aus dem Steinofen (a), Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	veg. Gemüseerbseneintopf (mit Sahne und Sauerrahm) (a,g,i), Vollkornbrötchen (a,e,h), Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst
Di	07.03.	Spiralnudeln (a,c) , Bolognese [G](a,i), Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst, Fruchtyoghurt (g)	Spiralnudeln (a,c) , vegetarische Bolognesesoße (a,i), Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst, Fruchtyoghurt (g)
Mi	08.03.	Falafel (Kichererbsenbällchen) (j), veg. Käsesoße (a,g,i), Reis-Wildreismischung mit Gemüse, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	Linsenbällchen aus Kartoffeln und braunen Linsen (a,c), veg. Käsesoße (a,g,i), Reis-Wildreismischung mit Gemüse, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst
Do	09.03.	Natur Seelachs-Nuggets in Kräutermarinade (d), Dillrahmsoße (a,g,i), Kartoffeln mit Schale, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	Gemüsespieß , Dillrahmsoße (a,g,i), Kartoffeln mit Schale, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst
Mo.	13.03.	Gebra. Hähnchenbrustfilet "Natur", Soße "Balkan Art" (Tomatensoße, Paprika, Essiggurke) (a,i), Langkornreis, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	Frühlingsrolle vegetarisch (a,c,g,i), Langkornreis, Pikante Currysoße (g,j), Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst
Di.	14.03.	Hamburger zum Selbstbelegen, Kebapsauce weiß mit Kräuter (c,g,j), Pommes "Welle", Krautsalat, [3] Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	Hamburger zum Selbstbelegen veg., Kebapsauce weiß mit Kräuter (c,g,j), Pommes "Welle", Krautsalat, [3] Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst
Mi.	15.03.	Alaska-Seelachs in Backteig (a,d,i), Remoulade [1](g,j), Steakhouse Frites, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	veg. pan. Gemüsenuggets (a,c,g,i,k), Remoulade [1](g,j), Steakhouse Frites, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst
Do.	16.03.	veg. Kartoffelpfanne mit Gemüse, Tomatensoße (a,g,i), Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	veg. Mini-Ravioli mit Gemüsefüllung (a,c), Brokkoli-Käsesoße (a,g,i), Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst
Mo.	20.03.	geschn. Geflügelbratwurst in milder Curry-Tomatensoße (j), Steakhouse Frites, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst, Mineralwasser Natur	Geschnittene Bratwurst aus Weizen in milder Tomaten-Currysoße., Steakhouse Frites, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst, Mineralwasser Natur
Di.	21.03.	Hähnchenbrustinnenfilets, veg.braune Rahmsoße (a,c,g,i), Kartoffeln, Rotkohl, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	Gemüse-Frikadelle "Hausfrauen Art" (a,c), veg.braune Rahmsoße (a,c,g,i), Kartoffeln, Rotkohl, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst
Mi.	22.03.	Alaska Seelachs in Vollkornpanade (a,d), Dillrahmsoße (a,g,i), Langkornreis, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	veg. Gemüsesoße "Stroganoff" (a,g,i), Fusilli (a) , Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst
Do.	23.03.	veg. Reibekuchen "Hausfrauen Art" (a,c), Apfelmark, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	Tortelloni-Spinat-Auflauf (a,c,g,i) , Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst
Mo.	27.03.	Putengeschnetzeltes in Rahmsoße (a,g,i), Kartoffeln, Markerbsen mittelfein, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	veg. Nudel-Brokkoli-Auflauf (a,g) , Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst
Di.	28.03.	Seelachsstücke in Curryfruchtsoße mit Möhren, Zucchini, Blumenkohl mit Sauerrahm und Kokosmilch (d,g,j), Langkornreis , Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	veg. milde Käsespätzle (a,c,g) , Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst
Mi.	29.03.	Penne Rigate (a), Tomatenkräutersoße (i), geriebener Hartkäse [1,2](g), Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	Tortelloni-Spinat-Auflauf (a,c,g,i) , Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst
Do.	30.03.	Gemüsesuppe mit Muschelnudeln (a,i), Roggenkernbrot, geschnitten (a) , Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	Kartoffeltaschen "Frischkäse-Kräuter" (g), Kräuterquark (g) , Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst

Menü A

Menü B