

Speiseplan 06.02. - 10.03.2023

Montag, 06.02.23	Vollkornpenne - Rote Pestoße - Salat
Dienstag, 07.02.23	Fischfilet - Salzkartoffeln - Gemüsetopping
Mittwoch, 08.02.23	Geflügelhackküchlein - Kartoffeln - Brokkoli - Tomatensoße
Donnerstag, 09.02.23	Mediterranes Gratin - Vollkornreis - Dip
Freitag, 10.02.23	Brokkoli-Fingers - Vollkornnudeln - Blattspinat - Käsesoße
Montag, 13.02.23	Pizza Margherita - Salat
Dienstag, 14.02.23	Hascheenudeln - Geflügelhacksoße - Salat
Mittwoch, 15.02.23	Gemüsesteak Panama - Kürbis-Kartoffelragout
Donnerstag, 16.02.23	Vollkornmakkaroni - vegetarische Bolognese - Parmesan
Freitag, 17.02.23	Fischcurry - buntes Gemüse - Vollkornreis
Montag, 20.02.23	--- Rosenmontag ---
Dienstag, 21.02.23	Fischspieß in Senfsoße - Vollkornreis - Linsen-Gemüse
Mittwoch, 22.02.23	Vollkornnudeln - Napolisoße - Salat
Donnerstag, 23.02.23	Gemüse-Lasagne - Knoblauch-Joghurtsoße
Freitag, 24.02.23	Chicken-Rolls - Vollkornreis - Gemüse - Currysoße
Montag, 27.02.23	Bunte Tortellini - leichte Käsesoße - Salat
Dienstag, 28.02.23	Geflügelstick - Vollkornnudeln - Broccoli - Tomatensoße
Mittwoch, 01.03.23	Gemüse-Frikassee - Vollkornreis
Donnerstag, 02.03.23	Lasagne "Veggie" - buntes Gemüse - Käse
Freitag, 03.03.23	Fischburger - Vollkornbrötchen - Dip - Salat
Montag, 06.03.23	Gemüse-Kartoffel-Gratin - Kräuterquark
Dienstag, 07.03.23	Fischfilet in Backteig - Vollkornreis - mexikanisches Gemüse - Salsa
Mittwoch, 08.03.23	Italienische Pfanne - Penne-Integrale - medit. Gemüse - Käse
Donnerstag, 09.03.23	Geflügel-Frikadelle - Salzkartoffeln - Blattspinat in Rahm
Freitag, 10.03.23	gefüllte Zucchini - Vollkornreis - Tomatensoße - Salat