

## 1. +2. Woche März-Sep

MO	DI	MI	DO	FR
fruchtige Tomatensauce, Reibekäse	Kochei in	Seehecht/ Wildlachs Käse	Bratklops, braune Sauce	Gemüse Eintopf
Salat	Kräutersauce	Porrée in Rahm	Bohnen, frischer Schnittlauch	(Bohne/ Kohlrabi/ Möhre)
Nudeln	Kartoffeln	Vollkornreis	Kartoffeln	Landbrot Scheibe
Obst	Salat	Joghurt mit Frucht	Obst	Vanillepudding m. Fruchtspiegel
MO	DI	MI	DO	FR
Rührei	Wurstgulasch, veg.	Hähnchenbrustfilet natur	Thunfischboulette	meckl. Haferbrei/ Grießbrei
Spinat		Gemüsepfanne (Zucchini, Tomate, Paprika, Mais)	Blumenkohl in Sauce	Fruchtsauce
Kartoffeln	Nudeln	Vollkornreis	Kartoffeln	
Obst	bunte Linsen Salat	Quarkspeise	Obst	Salat

## 3.+4. Woche März-Sep

MO	DI	MI	DO	FR
Sauce italienisch mit Tomate, Basilikum und Frischkäse, Salat	Bratwurst v. Geflügel	Rotbarschfilet, gebacken Petersiliensauce	Senfei	Erbse Eintopf
	Sauerkraut	Möhrenstifte	Rotkrautsalat	
Nudeln	Stampfkartoffeln	Vollkornreis	Kartoffeln	mit Kartoffelstückchen
Obst	Salat	Joghurt mit Frucht	Obst	kleiner Milchreis
MO	DI	MI	DO	FR
Bolognese veg.	Gemüseburger, Sauce	Fischstäbchen	Gulasch/ Rindergeschneitzertes	Hefeklöße
Salat	gelbe Bohnen	Kohlrabi in Sauce, frische Petersilie	Champignons, Schnittlauchröllchen	Fruchtsauce
Nudeln	Vollkornreis	Stampfkartoffeln	Kartoffeln	
Obst	Rote Grütze, Vanillesauce	Quarkspeise	Obst	Salat

**5.+6. Woche März-Sep**

<b>MO</b>	<b>DI</b>	<b>MI</b>	<b>DO</b>	<b>FR</b>
fruchtige Tomatensauce	Rührei	Wildlachs / Seehecht, Kräuterkruste	Königsberger Klops	Kartoffelsuppe
Reibekäse	Erbsen in Petersiliensauce	Möhrenstifte	Salat	(mit Möhren, Lauch) frische Petersilie
Nudeln	Stampfkartoffeln	Vollkornreis	Kartoffeln	
Salat	Obst	Joghurt mit Fruchtspiegel	Obst	Schokopudding
<b>MO</b>	<b>DI</b>	<b>MI</b>	<b>DO</b>	<b>FR</b>
Seelachs/ Steinbeißer in Dillsauce	Schnitzel/ Hähnchen- schnitzel, braune Sauce	Wurstgulasch, veg.	Senfei	Milchreis
Bohnen	Blumenkohl		Rotkrautsalat	Fruchtsauce
Vollkornreis	Stampfkartoffeln	Nudeln	Kartoffeln	
Quarkspeise	Obst	Salat	Obst	Salat

**7.+8. Woche März-Sep**

<b>MO</b>	<b>DI</b>	<b>MI</b>	<b>DO</b>	<b>FR</b>
Sauce italienisch mit	Rotbarsch, Sauce / Brathering	Rührei	Currywurst/ Jagdwurstscheibe, Sauce	Linseneintopf
Tomate, Basilikum und Frischkäse, Salat	Salat	Spinat	Paprikagemüse	
Nudeln	Vollkornreis/ Stampfkartoffeln	Kartoffeln	Nudeln/ Vollkornreis	mit Kartoffelstückchen
Obst	Joghurt mit Frucht	Obst	Smoothie	kleiner Grieß
<b>MO</b>	<b>DI</b>	<b>MI</b>	<b>DO</b>	<b>FR</b>
Bolognese veg.	Kabeljau/ Steinbeißer, mehliert und ausgebacken	Hühnerfrikassée/ Geschnetzeltes	Käsetaler	Eierkuchen
Salat	Kohlrabi in Petersiliensauce	Erbsen und Möhren	Gelbe und rote Bohnen in Sauce	Apfelmus
Nudeln	Kartoffeln	Vollkornreis	Stampfkartoffeln	
Smoothie mit Milch	Obst	Rote Grütze, Vanillesauce	Obst	Salat

**Erläuterung:**

Gemüse tägl.	davon 2x Salat	davon Hülsenfrüchte 1x die Woche
Fisch 1 x die Woche	davon fettreicher Fisch min. alle 2 Wochen	
Fleisch 1x die Woche	davon mageres Muskelfleisch min. alle 2 Wochen	
Milchprodukte 2x die Woche		
Obst 2x die Woche		
Vollkorn min. 1x die Woche		