



DE-ÖKO-070

Mittwoch 01.03.2017	I	Quarkkeulchen^{15,17,21} an Vanillequark²¹ <i>vegetarisch / Süß</i>	456 kcal	16 g Eiweiß	17 g Fett	57 g Kohlenhydr.
	II	asiatische Nudel-Gemüse-Pfanne^{15,22,23} mit Sprossen, Paprika und Frühlingszwiebeln <i>vegetarisch</i>	320 kcal	6 g Eiweiß	20 g Fett	30 g Kohlenhydr.
Donnerstag 02.03.2017	I	Cevapcici mit BalkanGemüse²², Joghurt-Kräuter-Dip²¹ an Bio-Reis <i>Rind</i>	394 kcal	30 g Eiweiß	11 g Fett	43 g Kohlenhydr.
	II	Gemüse-Köttbullar^{17,22} mit BalkanGemüse²² und Joghurt-Kräuter-Dip²¹ an Bio-Reis <i>vegetarisch</i>	280 kcal	7 g Eiweiß	12 g Fett	41 g Kohlenhydr.
	III	zweierlei Fisch¹⁸ in Zitronensoße^{15,21} und Bio-Kartoffeln <i>Fisch</i>	290 kcal	22 g Eiweiß	19 g Fett	31 g Kohlenhydr.
Freitag 03.03.2017	I	Bio-Spirelli¹⁵ an Käse-Kräuter-Soße^{21,23} <i>vegetarisch</i>	290 kcal	10 g Eiweiß	4 g Fett	35 g Kohlenhydr.
	II	Wirsingkohl-Rahm-Suppe²¹, Brot¹⁵ / Vollkornbrot¹⁵ <i>vegetarisch</i>	125 kcal	10 g Eiweiß	4,5 g Fett	11 g Kohlenhydr.

Montag 06.03.2017	I	fruchtige Tomatensuppe mit Kräuter und Croutons¹⁵, Brot¹⁵ / Vollkornbrot¹⁵ <i>vegetarisch</i>	165 kcal	5 g Eiweiß	4 g Fett	15 g Kohlenhydr.
	II	Frühlingsrolle^{15,17,20,22} mit süßlicher China-Gemüse-Soße^{20,22,23} (Paprika, Sprossen, Bambus, Ananas) <i>vegetarisch</i>	258 kcal	8 g Eiweiß	8 g Fett	37 g Kohlenhydr.
Dienstag 07.03.2017	I	Kartoffeltaschen²¹ mit Frischkäse-Kräutersoße²¹ und Leipziger Allerlei^{21,22} (Möhren, Erbsen, Spargel) <i>vegetarisch</i>	150 kcal	5 g Eiweiß	2 g Fett	26 g Kohlenhydr.
	II	Gemüse-Bolognese^{22,23} an kleinen Bio-Maccaroni¹⁵ <i>vegetarisch</i>	290 kcal	15 g Eiweiß	4 g Fett	49 g Kohlenhydr.
Mittwoch 08.03.2017	I	Hähnchengeschnetzeltes^{15,21} mit Champignons und Bio-Spirelli¹⁵ <i>Geflügel</i>	405 kcal	26 g Eiweiß	17 g Fett	38 g Kohlenhydr.
	II	deftiger Bio-arüne-Bohnen-Eintopf^{22,23} mit Bio-Rindfleisch, Brot¹⁵ / Vollkornbrot¹⁵ <i>Rind</i>	238 kcal	15 g Eiweiß	16 g Fett	9 g Kohlenhydr.
	III	Vegetarier-Taler^{15,17,20,21,22} an Rahmkohlrabi^{15,21} und Bio-Kartoffeln <i>vegetarisch</i>	234 kcal	6 g Eiweiß	9 g Fett	32 g Kohlenhydr.
Donnerstag 09.03.2017	I	mehliertes Fischfilet^{15,18} mit Gurken-Dill-Dip²¹ an Bio-Kartoffeln <i>Fisch</i>	290 kcal	22 g Eiweiß	19 g Fett	31 g Kohlenhydr.
	II	Gemüsefrikadelle^{15,17,21,22} an dreierlei Bio-Gemüse (Blumenkohl, Karotten, Brokkoli), Soße^{15,21} und Bio-Kartoffeln <i>vegetarisch</i>	281 kcal	8 g Eiweiß	11 g Fett	33 g Kohlenhydr.
Freitag 10.03.2017	I	Bio-Gemüse-Eintopf^{15,22,23} mit Bio-Tofu²⁰, Brot¹⁵ / Vollkornbrot¹⁵ <i>vegetarisch</i>	197 kcal	15 g Eiweiß	6 g Fett	18 g Kohlenhydr.
	II	Steckrübeneintopf²³ mit Rindfleisch, Brot¹⁵ / Vollkornbrot¹⁵ <i>Rind</i>	145 kcal	3 g Eiweiß	3 g Fett	15 g Kohlenhydr.

Montag 13.03.2017	I	Schlemmerfischfilet¹⁸ mit Brokkolirahmsoße^{15,21} und Bio-Kartoffeln <i>Fisch</i>	349 kcal	25 g Eiweiß	9 g Fett	23 g Kohlenhydr.
	II	Ei¹⁷ mit Bio-Spinat²¹ und Bio-Kartoffeln <i>vegetarisch</i>	343 kcal	17 g Eiweiß	14 g Fett	34 g Kohlenhydr.
Dienstag 14.03.2017	I	Geflügelhackklopse¹⁵ mit Paprika-Gurken-Soße und Bio-Reis <i>Geflügel</i>	228 kcal	8 g Eiweiß	4 g Fett	39 g Kohlenhydr.
	II	Vegetarier-Klopse^{15,20} mit Paprika-Gurken-Soße und Bio-Reis <i>vegetarisch</i>	214 kcal	15 g Eiweiß	9 g Fett	29 g Kohlenhydr.
	III	Hähnchenschnitzel^{15,17} mit Champignons in Kräuterrahmsoße^{15,21} Bio-Kartoffeln <i>Geflügel</i>	217 kcal	21 g Eiweiß	5 g Fett	25 g Kohlenhydr.
Mittwoch 15.03.2017	I	Milchnudeln^{15,21} <i>vegetarisch</i>	320 kcal	10 g Eiweiß	12 g Fett	43 g Kohlenhydr.
	II	Falafelbällchen¹⁵ mit Joghurt-Minz-Soße²¹ an Bio-Kartoffeln <i>vegetarisch</i>	273 kcal	11 g Eiweiß	7 g Fett	34 g Kohlenhydr.
Donnerstag 16.03.2017	I	Drumsticks an Currysoße und Bio-Reis <i>Geflügel</i>	270 kcal	12 g Eiweiß	7 g Fett	40 g Kohlenhydr.
	II	Gemüseknollen^{15,17,22} mit Bio-Blumenkohl in Rahmsoße^{15,21} und Bio-Kartoffeln <i>vegetarisch</i>	295 kcal	11 g Eiweiß	13 g Fett	32 g Kohlenhydr.
	III	Bio-Rindergulasch mit Bio-Kartoffeln <i>Rind</i>	279 kcal	8 g Eiweiß	6 g Fett	29 g Kohlenhydr.
Freitag 17.03.2017	I	Gemüsecremesuppe^{21,22,23}, Brot¹⁵ / Vollkornbrot¹⁵ <i>vegetarisch</i>	260 kcal	15 g Eiweiß	8 g Fett	31 g Kohlenhydr.
	II	Bio-Penne¹⁵ mit Tomaten-Basilikum-Soße <i>vegetarisch</i>	382 kcal	14 g Eiweiß	22 g Fett	67 g Kohlenhydr.

wie gewohnt steht Ihnen weiterhin die Salatbar zur Verfügung

Änderungen vorbehalten

Zusatzstoffe / Allergene:

1) mit Konservierungsstoff 2) mit Farbstoff 3) mit Antioxidationsmittel 4) mit Süßstoff Saccharin 5) mit Süßstoff Cyclamat 6) mit Süßstoff Aspartam, enth. Phenylalaninquelle 7) mit Süßstoff Acesulfam 8) mit Phosphat 9) geschwefelt 10) chininhaltig 11) coffeinhaltig 12) mit Geschmacksverstärker 13) geschwärzt 14) gewachst 15) Gluten 16) Krebstiere 17) Eier / Eierzeugnisse 18) Fisch / Fischerzeugnisse 19) Nuss / Erdnuss 20) Soja 21) Milch 22) Hülsenfrüchte 23) Sellerie 24) Senf 25) Sesam

DE-ÖKO-070

Montag 20.03.2017	I	Chili con Soia^{20,22} , Brot¹⁵ / Vollkornbrot¹⁵ <i>vegetarisch</i>	363 kcal	17 g Eiweiß	16 g Fett	37 g Kohlenhydr.
	II	Bio-Tortellini¹⁵ an Sahne-Lauch-Soße^{21,23} <i>vegetarisch</i>	234 kcal	11 g Eiweiß	9 g Fett	41 g Kohlenhydr.
Dienstag 21.03.2017	I	Fisch¹⁸ in Kokos-Curry^{21,23} an Bio-Reis <i>Fisch</i>	337 kcal	19 g Eiweiß	11 g Fett	48 g Kohlenhydr.
	II	Veggi-Taler^{15,22} mit Mangold-Rahm-Soße^{15,21} an Bio-Kartoffeln <i>vegetarisch</i>	280 kcal	13 g Eiweiß	9 g Fett	32 g Kohlenhydr.
Mittwoch 22.03.2017	I	Geflügelwurst-Gulasch an Bio-Spirelli¹⁵ <i>Geflügel</i>	391 kcal	18 g Eiweiß	16 g Fett	36 g Kohlenhydr.
	II	Vegetarischer Soja-Geschnetzeltes (Soja²⁰) an Bio-Spirelli¹⁵ <i>vegetarisch</i>	460 kcal	22 g Eiweiß	16 g Fett	56 g Kohlenhydr.
	III	Rinderboulette^{15,17} mit Senfsoße^{15,21,24} und Rosenkohl an Bio-Kartoffeln <i>Rind</i>	196 kcal	9 g Eiweiß	6 g Fett	23 g Kohlenhydr.
Donnerstag 23.03.2017	I	Bio-Penne¹⁵ an grünem Pesto <i>vegetarisch</i>	382 kcal	14 g Eiweiß	22 g Fett	67 g Kohlenhydr.
	II	Kohlrabimedaillon^{15,17,23} an Rahmerbsen^{15,21,22} mit Bio-Kartoffeln <i>vegetarisch</i>	295 kcal	16 g Eiweiß	17 g Fett	26 g Kohlenhydr.
Freitag 24.03.2017	I	Möhreneintopf²³ und Rindfleischelinge, Brot¹⁵ / Vollkornbrot¹⁵ <i>Rind</i>	201 kcal	12 g Eiweiß	9 g Fett	18 g Kohlenhydr.
	II	Gemüse-Eintopf mit 6erlei Gemüse^{22,23} , Brot¹⁵ / Vollkornbrot¹⁵ <i>vegetarisch</i>	180 kcal	25 g Eiweiß	6 g Fett	6 g Kohlenhydr.

Montag 27.03.2017	I	Ei¹⁷ mit Gemüseausstrich^{21,22} und Bio-Kartoffeln <i>vegetarisch</i>	229 kcal	11 g Eiweiß	9 g Fett	25 g Kohlenhydr.
	II	Fisch¹⁸ natur in Zitronen-Butter-Soße²¹ und Bio-Kartoffeln <i>Fisch</i>	296 kcal	17 g Eiweiß	9 g Fett	35 g Kohlenhydr.
Dienstag 28.03.2017	I	Lammhacksteak^{15,17} an grüne Bohnen²² , Zwiebelsoße^{15,21} und Bio-Kartoffeln <i>Lamm</i>	256 kcal	15 g Eiweiß	12 g Fett	32 g Kohlenhydr.
	II	Sojafrikassee^{15,20} mit Champignons, Erbsen²² und Spargel an Bio-Reis <i>vegetarisch</i>	280 kcal	15 g Eiweiß	6 g Fett	42 g Kohlenhydr.
	III	Geflügelfrikassee^{15,22} an Bio-Reis <i>Geflügel</i>	324 kcal	15 g Eiweiß	14 g Fett	34 g Kohlenhydr.
Mittwoch 29.03.2017	I	paniertes Seelachsfilet mit^{15,17} Remouladensoße²¹ an Bio-Kartoffeln <i>Fisch</i>	352 kcal	23 g Eiweiß	12 g Fett	36 g Kohlenhydr.
	II	Gemüsemautasche^{15,17,21} an Spinat²¹ und Fetakäse²¹ <i>vegetarisch</i>	350 kcal	12 g Eiweiß	17 g Fett	36 g Kohlenhydr.
Donnerstag 30.03.2017	I	Rinder-Geschchnetzeltes^{15,21} mit Pilzen und Bio-Nudeln¹⁵ <i>Rind</i>	302 kcal	16 g Eiweiß	9 g Fett	36 g Kohlenhydr.
	II	Hähnchenmedaillon an Soße^{15,21} , Bio-Erbsen²² und Bio-Kartoffeln <i>Geflügel</i>	303 kcal	23 g Eiweiß	10 g Fett	28 g Kohlenhydr.
	III	Rucola-Süßkartoffel-Schnitte¹⁵ mit Soße^{15,21} , Bio-Erbsen²² und Bio-Kartoffeln <i>vegetarisch</i>	176 kcal	8 g Eiweiß	5 g Fett	24 g Kohlenhydr.
Freitag 31.03.2017	I	Gemüse-Nudel-Eintopf^{15,22,23} , Brot¹⁵ / Vollkornbrot¹⁵ <i>vegetarisch</i>	252 kcal	15 g Eiweiß	14 g Fett	13 g Kohlenhydr.
	II	türkische Linsensuppe²² , Brot¹⁵ / Vollkornbrot¹⁵ <i>vegetarisch</i>	208 kcal	17 g Eiweiß	4 g Fett	26 g Kohlenhydr.

wie gewohnt steht Ihnen weiterhin die Salatbar zur Verfügung

Änderungen vorbehalten

Zusatzstoffe / Allergene:

1) mit Konservierungsstoff 2) mit Farbstoff 3) mit Antioxidationsmittel 4) mit Süßstoff Saccharin 5) mit Süßstoff Cyclamat 6) mit Süßstoff Aspartam, enth. Phenylalaninquelle 7) mit Süßstoff Acesulfam 8) mit Phosphat 9) geschwefelt 10) chininhaltig 11) coffeinhaltig 12) mit Geschmacksverstärker 13) geschwärzt 14) gewachst 15) Gluten 16) Krebstiere 17) Eier / Eierzeugnisse 18) Fisch / Fischerzeugnisse 19) Nuss / Erdnuss 20) Soja 21) Milch 22) Hülsenfrüchte 23) Sellerie 24) Senf 25) Sesam