



Montag



- 1: Tomatensuppe, Vollkornbrot **100 % Bio**
- 2: Chili sin Carne mit Gemüse, Schmand, Vollkornreis **100 % Bio**

Bio-Knabberrohkost; vegane Kirsch-Götterspeise

Dienstag

- 1: Fischstäbchen, Gurkensalat, Rote-Bete-Ketchup, Bio-Kartoffeln
- 2: Falafel, Bio-Zaziki, Bio-Dinkel

Knabberrohkost; Bio-Obst



Gerste
ist ein uraltes Getreide
und kann über einen
Meter hoch werden!

Mittwoch

- 1: **Gersten**risotto mit Ofengemüse
- 2: Pasta mit Erbsen und Käsesauce **100 % Bio**



Bio-Salat, Bio-Joghurtdressing, Sesam;
Bio-Apfelmark



Donnerstag

- 1: Maultaschenauflauf mit Gemüse, mit Gouda überbacken **100 % Bio**
- 2: Bayrisch Kraut, pflanzliche Bällchen, Bratensauce, Bio-Kartoffeln



Gurkensalat mit Bio-Joghurt; Bio-Obst



Freitag

- 1: Hühnerfrikassee mit Erbsen, dazu Reis **100 % Bio**
- 2: Brokkoli-Cremesuppe **100 % Bio**

Bio-Knabberrohkost; Bio-Obst





Montag

- 1: Bio-Wurstgulasch (Hähnchen)
in Tomatensoße, Bio-Penne
- 2: Gemüsegratin mit Gouda überbacken, Kräuter dip 100 % Bio

Bio-Knabberrohkost; Bio-Obst

Dienstag

- 1: Lachs und Seelachs mit Erbsen in Rahm,
dazu Bio-Reis
 - 2: Basilikumpesto, Bio-Spaghetti
- Karottensalat; Bio-Obst

Mittwoch

- 1: Süßkartoffelsuppe mit Kokos,
dazu Bio-Vollkornbrot
- 2: Ratatouille mit Vollkornreis 100 % Bio

Salat, Apfel-Vinaigrette (Bio-Apfel), Kürbiskerne;
Donut

Donnerstag

- 1: Texanische Gemüselasagne 100 % Bio
- 2: Karotteneintopf,
dazu Baguette 100 % Bio

Gurkensalat mit Bio-Joghurt; Bio-Obst

Freitag

- 1: Ei mit Senfsoße, Kaisergemüse,
Bio-Kartoffeln
- 2: Bio-Farfalle in Tomatensoße, dazu
Bio-Gouda

Knabberrohkost; Bio-Beerenjoghurt



Karotten
machen mein Immun-
system ganz stark. Da
kommt kein Schnupfen
durch.



Hello SPRING

Montag

- 1: Gemüse-Ravioli mit Käsesoße 100 % Bio
2: Paprika in Rahmsoße, Kartoffeln 100 % Bio



Bio-Knabberrohkost; Marmorkuchen

Dienstag

- 1: Putenpfanne mit Bio-Gemüse, dazu Bio-Vollkornpenne
2: Klassische Linsensuppe mit Gemüse, dazu Vollkornbrot 100 % Bio



Bio-Salat, Bio-Joghurtdressing, Sesam; Bio-Obst



Neues
Gericht



Mittwoch

Mottotag: Piratenparty

- 1: Piratenburger - Lachsburger im Bio-Burgerbrötchen mit Tomate, Eisberg, Gurke, dazu gebackene Bio-Kartoffeln
2: Piratenburger

Vegetarischer Burger im Bio-Burgerbrötchen mit Tomate, Eisberg, Gurke, dazu gebackene Bio-Kartoffeln

Farmersalat; Bio-Apfelmark



Donnerstag

- 1: Tomatensuppe 100 % Bio
2: Kartoffelrösti, Karottengemüse, Kräutersoße 100 % Bio

Bio-Knabberrohkost; Bio-Obst



Freitag

- 1: Kartoffel-Brokkoli-Gratin 100 % Bio
2: Sojahack in Paprikasoße, Reis, Kräuterjoghurt 100 % Bio

Bio-Knabberrohkost; vegane Kirsch-Götterspeise



Paprika liefert viel Folsäure für die Zellteilung. Das ist für das Wachstum besonders wichtig.



Bunte FRÜHLINGSZEIT

Montag

- 1: Tomaten-Linsen-Pfanne mit Brokkoli, dazu Schupfnudeln **100 % Bio**
- 2: Buchstabennudelsuppe mit Gemüse **100 % Bio**



Bio-Knabberrohkost; Bio-Obst

Dienstag

- 1: Lachs in Senfsoße, Erbsen, Bio-Reis
- 2: Kartoffeln mit Kräuterquark **100 % Bio**



Gurkensalat; Schokoladen-Donut

Mittwoch



- 1: Rinderhack-Schmortopf mit Paprika, Vollkornpenne **100 % Bio**
- 2: Eierfrikassee mit Bio-Gemüse, dazu Bio-Vollkornreis



Salat, Apfel-Vinaigrette (Bio-Apfel), Kürbiskerne; Bio-Schoko-Pudding

Donnerstag

- 1: Falafel mit Bio-Blumenkohl-Brokkoli-Rahm, Bio-Kurkuma-Reis
- 2: Nudelaufbau mit Zucchini & Mais, dazu Schnittlauchdip **100 % Bio**



Knabberrohkost; Bio-Obst

Freitag

- 1: Bio-Käsespätzle, Karottensalat
- 2: Linsenbolognese, Spaghetti, Gouda **100 % Bio**



Knabberrohkost; Bio-Erdbeerjoghurt

Die Senföle helfen bei der Verdauung. Außerdem wirkt Senf entzündungshemmend.

