



Montag

2: Chili sin Carne mit Gemüse,
Schmand, Vollkornreis **100 % Bio**

Bio-Knabberrohkost; vegane Kirsch-Götterspeise

Dienstag

1: Fischstäbchen, Gurkensalat,
Rote-Bete-Ketchup, Bio-
Kartoffeln

Knabberrohkost; Bio-Obst



Mittwoch

2: Pasta mit Erbsen und
Käsesauce **100 % Bio**



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

Donnerstag

2: Bayrisch Kraut, pflanzliche
Bällchen, Bratensauce, Bio-Kartoffeln



Gurkensalat mit Bio-Joghurt; Bio-Obst



Freitag

1: Hühnerfrikassee mit Erbsen,
dazu Reis **100 % Bio**



Bio-Knabberrohkost; Bio-Obst



Montag

1: Bio-Wurstgulasch (Hähnchen)
in Tomatensoße, Bio-Penne

Bio-Knabberrohkost; Bio-Obst

Dienstag

1: Lachs und Seelachs mit Erbsen in Rahm,
dazu Bio-Reis



Karottensalat; Bio-Obst

Mittwoch

2: Ratatouille mit Vollkornreis 100 %
Bio

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

Donnerstag

1: Texanische Gemüselasagne 100 %
Bio

Gurkensalat mit Bio-Joghurt; Bio-Obst

Freitag

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

Bio-Knabberrohkost; Marmorkuchen

Dienstag

1: Putenpfanne mit Bio-Gemüse, dazu
Bio-Vollkornpenne



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

Mittwoch

Mottotag: Piratenparty

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



Farmersalat; Bio-Apfelmark

Donnerstag

2: Kartoffelrösti, Karottengemüse,
Kräutersoße 100 % Bio

Bio-Knabberrohkost; Bio-Obst



Paprika liefert
viel Folsäure für die
Zellteilung. Das ist
für das Wachstum be-
sonders wichtig.

Freitag

2: Sojahack in Paprikasoße, Reis,
Kräuterjoghurt 100 % Bio

Bio-Knabberrohkost; vegane Kirsch-
Götterspeise



Bunte FRÜHLINGSZEIT

Montag

2: Buchstabennudelsuppe
mit Gemüse 100 % Bio

Bio-Knabberrohkost; Bio-Obst

Dienstag

1: Lachs in Senfsoße, Erbsen, Bio-Reis

Gurkensalat; Schokoladen-Donut

Mittwoch



1: Rinderhack-Schmortopf mit Paprika,
Vollkornpenne 100 % Bio



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

Donnerstag

2: Nudelaufwurf mit Zucchini & Mais, dazu
Schnittlauchdip 100 % Bio

Knabberrohkost; Bio-Obst

Freitag

1: Bio-Käsespätzle,
Karottensalat

Knabberrohkost; Bio-Erdbeerjoghurt

Die Senföle
helfen bei der Verdau-
ung. Außerdem wirkt
Senf entzündungs-
hemmend.

