



GRÜNES WUNDER
Die Vollwertküche GmbH

Tel. 0351 / 65 67 416 (nur AB) oder www.voll-wert-kueche.de

Speiseplan

März
2012

Name: _____

Klasse: _____

Abmeldungen für den gleichen Tag bis 8.00 Uhr möglich.

Bitte Rückgabe bis zum **07. Februar 2012**

	€	Montag 27.02.2012	Dienstag 28.02.2012	Mittwoch 29.02.2012	Donnerstag 01.03.2012	Freitag 02.03.2012
Hauptessen		Februar	Februar	Februar	Fischfilet (Bratling) mit Kräuterhaube auf Spinatbett und Reis	Minestrone mit Vollkornbrot
Nachtisch					Saft	Stracciatellajoghurt
a- Hauptessen	3,05					
b- Kleines Menü	3,40					
c- Großes Menü	3,75					

	Montag 05.03.2012	Dienstag 06.03.2012	Mittwoch 07.03.2012	Donnerstag 08.03.2012	Freitag 09.03.2012
Käsespätzle mit Salatbeilage		Gemüsepfanne mit Dinkel und Feta	Bucheln mit Vanillesauce	Nürnberger Würstchen (Tofuwürstchen) mit Senf und Rahmkartoffeln	Grüne - Bohnen - Eintopf mit Vollkornbrot
Obst		Kompott	Tomatensuppe	Saft	Orangenquark

	€	Montag 12.03.2012	Dienstag 13.03.2012	Mittwoch 14.03.2012	Donnerstag 15.03.2012	Freitag 16.03.2012
Hauptessen		Spirelli mit Auberginen - Tomaten - Sauce	Karotten-Kartoffel-Taler mit Kräutersauce	Quarkhirseauflauf mit Erdbeersauce	Mildes Kokos-Fisch-Curry (auch veg.) mit Reis	Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen und Vollkornbrot
Nachtisch		Obst	Himbeerspeise mit Sahnehaube	Schwarzwurzelsuppe	Saft	Zitronenjoghurt
a- Hauptessen	3,05					
b- Kleines Menü	3,40					
c- Großes Menü	3,75					

	Montag 19.03.2012	Dienstag 20.03.2012	Mittwoch 21.03.2012	Donnerstag 22.03.2012	Freitag 23.03.2012
Spaghetti mit Frühlingssauce		Frittata mit Kartoffeln und Erbsen dazu Fladenbrot	Grießbrei mit Rohrzucker und Zimt	Backkartoffeln mit Kräuterquark	Lasagne Bolognese (veg. Gemüselasagne)
Obst		Bunter Salat	Lauch-Kartoffel-Suppe	Kompott	Erdbeerjoghurt

	€	Montag 26.03.2012	Dienstag 27.03.2012	Mittwoch 28.03.2012	Donnerstag 29.03.2012	Freitag 30.03.2012
Hauptessen		Spätzle mit Champignonrahm	Rotes Gemüsecurry mit Kräuterreis	Eierkuchen mit Apfelmus	Gedünstetes Fischfilet (auch veg.) mit Orangen-Meerrettich-Sauce und Kräuterkartoffeln	Eintopf mit weißen Bohnen und Fladenbrot
Nachtisch		Obst	Vanillequarkspeise	Steckrübensuppe	Saft	Schokopudding
a- Hauptessen	3,05					
b- Kleines Menü	3,40					
c- Großes Menü	3,75					

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN !

Die Essenmarke ist ein Wertgutschein, bitte nicht vergessen!

Bio-Kontrollstellennummer: DE-SN-039-4793-B

Bio-Zutatenliste hängt in der Mensa aus.



Zur Erläuterung:

a- Hauptessen: Vollwertiges Hauptgericht

b- Kleines Menü: Hauptgericht + Nachtisch (auf Wunsch auch kleiner Salat)

c- Großes Menü: Hauptgericht + Nachtisch + kleiner Salat (oder Tagessuppe)

(*) nicht vegetarisch (1) mit Farbstoff, (2) mit Konservierungsstoff, (3) mit Antioxidationsmittel, (4) mit Geschmacksverstärker, (5) mit Süßungsmittel, (6) enth. eine Phenylalaninquelle, (7) mit Phosphat, (8) gewachst, (9) geschwärzt, (10) geschwefelt