

| Montag, 06.02.   | Dienstag, 07.02.  | Mittwoch, 08.02.  | Donnerstag, 09.02.  | Freitag, 10.02.  |
|--|---|---|---|--|
| Hähnchenragout mit<br>Wurzelgemüse dazu<br>Reis<br><br>Veggies:<br>Gemüseragout            | Veggie-Schnitzel dazu<br>Zitronen-Kartoffeln  | Penne mit bunter<br>Gemüsesauce dau<br>Salat                              | Wurzelgemüse-Suppe<br>dazu Vollwertiges und<br>Milchreis mit Zimt und<br>Zucker | Frikadelle vom Rind<br>dazu Ofenkartoffeln<br>und cremiger Karotten-<br>Krautsalat<br><br>Veggies:<br>Gemüsefrikadelle |
|  | Soja/Weizen   | Hartweizen  | Dinkel/Roggen   | Weizen   |
| Montag, 13.02.   | Dienstag, 14.02.  | Mittwoch, 15.02.  | Donnerstag, 16.02.  | Freitag, 17.02.  |
| Blumenkohl-<br>Karottenragout an<br>Zitronen-Bechamel<br>dazu Spätzle                      | Chili con Carne<br>vom Rind mit<br>Kidneybohnen und<br>Wurzelgemüse dazu<br>Reis<br><br>Veggies: Chili sin<br>Carne | Pasta an Gemüse-<br>Käsesahnesauce dazu<br>Salat                          | Gemüsecreme Suppe<br>dazu Vollwertiges und<br>Schokopudding                     | Fischfilet paniert dazu<br>Petersilienkartoffeln<br>und Zitronendip<br><br>Veggies:<br>Gemüsebratling                  |
| Weizen   |   | Hartweizen  | Weizen/ Dinkel  |  |
| Montag, 20.02.   | Dienstag, 21.02.  | Mittwoch, 22.02.  | Donnerstag, 23.02.  | Freitag, 24.02.  |
| Bio Pfannkuchen mit<br>Brokkoliragout  | Rinderbällchen an<br>Zitronen-Kartoffeln<br><br>Veggies:<br>Gemüsebällchen  | Rote Linsensuppe mit<br>Ingwer dazu<br>Vollwertiges und<br>Vanillepudding | Spaghetti Pomodoro<br>dazu Reibekäse und<br>Wintersalat                         | Dampfnudeln mit<br>Vanillesauce  |
| Weizen   |   | Weizen/ Dinkel  | Hartweizen  | Weizen   |
| Montag, 27.02.   | Dienstag, 28.02.  | Mittwoch, 01.03.  | Donnerstag, 02.03.  | Freitag, 03.03.  |
| Rindfleischragout mit<br>buntem Gemüse dazu<br>Bio Spätzle<br><br>Veggies:<br>Gemüseragout | Kichererbsen-<br>Bällchen, Tomatenreis<br>und Joghurdip<br>"Tzatziki Art"   | Spirelli an<br>Tomaten-<br>Oreganosauce dazu<br>Salat                     | Wurzelgemüse-Suppe<br>dazu Vollwertiges und<br>Milchreis mit Zimt und<br>Zucker | Fischstäbchen dazu<br>Rahmkartoffeln<br><br>Veggies:<br>Gemüsebratling   |
| Weizen   |   | Hartweizen  | Dinkel/Weizen   | Weizen   |