



Speiseplan vom 02.03.2020 bis 31.03.2020 Vitale LunchboxGmbH 0721 91 56 87 48
www.vitalelunchbox.de



	Montag, 02.03.	Dienstag, 03.03.	Mittwoch, 04.03.	Donnerstag, 05.03.	Freitag, 06.03.
Hauptgericht	Chili sin Carne mit Kidneybohnen und Paprika, dazu Reis	Ravioli an Käse-Spinatsoße dazu Salat	Frikadelle vom Rind aus artgerechter Tierhaltung an Bratenjus mit Dampfkartoffeln, dazu Karottensalat, Veggies Gemüsebratling	Gemüsecremesuppe mit Vollwertigem und Nachtisch	Fischstäbchen aus nachhaltiger Fischerei mit Rahmkartoffeln Veggies: Getreidebällchen
			Hafer	Dinkel, Roggen	Weizen
Dessert	Obst	Obst	Obst		Obst
	Montag, 09.03.	Dienstag, 10.03.	Mittwoch, 11.03.	Donnerstag, 12.03.	Freitag, 13.03.
Hauptgericht	Schupfnudeln mit Apfelmus, Zimt und Zucker	Gulasch vom Rind aus artgerechter Tierhaltung dazu Spätzle und Salat Veggies: Paprikagulasch	Gnocchi an Tomaten-Basilikum- Sauce, dazu Salat	Hühnerfrikasse dazu Reis und Salat Veggies: Gemüseragout	Erbsencremesuppe mit Creme Fraiche, dazu Vollwertiges und Pudding
		Weizen	Hartweizen		Dinkel/Roggen
Dessert	Obst	Obst	Obst	Obst	
	Montag, 16.03.	Dienstag, 17.03.	Mittwoch, 18.03.	Donnerstag, 19.03.	Freitag, 20.03.
Hauptgericht	Broccoli-Karotten-Ragout mit Knöpfle	Hähnchenschnitzel, paniert dazu Rahmkartoffeln und Salat Veggies: Käseschnitzel	Lauchcremesuppe, dazu Vollwertiges und Nachtisch	Tortellini mit Gemüsefüllung an Tomaten-Sahnesauce dazu Salat	Fischfilet aus nachhaltiger Fischerei dazu Dampfkartoffeln und Zitronendip Veggies: Gemüserösti
	Weizen		Dinkel-Roggen	Hartweizen	Hafer
Dessert	Obst	Obst		Obst	Obst
	Montag, 23.03.	Dienstag, 24.03.	Mittwoch, 25.03.	Donnerstag, 26.03.	Freitag, 27.03.
Hauptgericht	Kartoffelsuppe mit Vollwertigem, dazu Schokopudding	Kaiserschmarrn mit Vanillesauce, Zimt und Zucker	Rahmgeschnetzeltes von Hähnchen dazu Reis Veggies: Gemüseragout	Pasta Bolognese vom Rind aus Artgerechter Tierhaltung, dazu Reibekäse und Salat Veggies: Pomodoro	Ofenkartoffeln mit Frühlingsquark und Gemüsesalat
	Dinkel /Roggen	Weizen		Hartweizen	
Dessert		Obst	Obst	Obst	Obst
	Montag, 30.03.	Dienstag, 31.03.			
Hauptgericht	Indischcurry mit Hühnchen und buntem Gemüse dazu Reis Veggies: Gemüsecurry	Tomatencremesuppe dazu Vollwertigem und Nachtisch			
		Dinkel /Roggen			
Dessert	Obst				