



# DEIN SPEISEPLAN



## MONTAG

## DIENSTAG

## MITTWOCH

## DONNERSTAG

## FREITAG

### Tagesmenü 1



**BIO-Linsen- Gemüse Eintopf** A,L,M  
Serviettenknödel A,C,G  
Pfirsichkompott -

**BIO-Karfiolcremesuppe** A,G  
mit Croutons natur A  
**Zucchini-Kartoffel- Auflauf** C,G  
Gurkensalat mit Rahm C,G,M  
Sonnenblumenkerne -

**BIO-Rindfleisch L gekocht**  
BIO-Erdäpfelschmarren -  
BIO-Cremespinat A,G  
BIO-Banane -

**Blümchensuppe** A,C,L  
**BIO-Erdbeer- palatschinken** A,C,G  
mit Vollkornmehl  
BIO-Milch G

**BIO-Pizza Margherita** A,G  
dazu Sport Mix Salat -  
BIO-Essig-Öl-Dressing -  
BIO-Fruchtjoghurt G

### Tagesmenü 2 schweinefleischfrei



**Mini-Nudeltaschen** A,G,L  
in Tomatensauce  
und Hartkäse gerieben C,G  
Chinakohlsalat -  
Joghurtkräuter dressing C,G,M  
Schokopudding G

**Quinoa-Hühner- Pfanne**  
Roter Rübensalat O  
Sonnenblumenkerne -  
Dinkel-Vollkornkuchen A,C,G  
mit Rhabarber

**BIO-Gemüsebouillon L**  
mit Vollkornfrittaten C,G  
**BIO-Milchreis** G  
Kakaozucker F  
BIO-Milch G

**Spinat-Erbensuppe** A,G  
mit Croutons natur A  
**Goldhirsetaler** A,C  
Letschogemüse -  
dazu Eisbergsalat -  
Joghurtkräuter dressing C,G,M

**BIO-Rindfleisch- bällchen** A,C,M  
BIO-Salzkartoffeln -  
BIO-Mexikanisches -  
Mischgemüse  
BIO-Apfel -

### Tagesmenü 3 vegetarisch

**BIO-Spinatknödel** A,C,G  
BIO-Salzkartoffeln -  
Paprikarahmsauce A,G  
Schokopudding G

**BIO-Gemüsebouillon L**  
BIO-Fantasienu deln A  
**Tomaten- Basilikumrisotto** G  
Gurkensalat mit Rahm C,G,M  
Sonnenblumenkerne -

**BIO-Polentaherzen -**  
Grillgemüse G  
Joghurt-Kräutersauce C,G,M  
BIO-Banane -

**Spinat-Erbensuppe** A,G  
mit Croutons natur A  
**Vollkornspiralen** A  
**BIO-Wiener Tom.sauce** A  
und Hartkäse gerieben C,G  
dazu Eisbergsalat -  
BIO-Essig-Öl-Dressing -

**Kartoffelpuffer -**  
**BIO-Gemüseallerlei** G  
BIO-Fruchtjoghurt G

### Tagesmenü 4

**Rindfleischlasagne** A,G,L  
Chinakohlsalat -  
Joghurtkräuter dressing C,G,M  
Pfirsichkompott -

**BIO-Karfiolcremesuppe** A,G  
**Alaska-Seelachs "Müllerin-Art"** A,D,G  
BIO-Petersilkartoffeln -  
BIO-Feinschmecker- Gemüse natur

**BIO-Gemüsebouillon L**  
mit Vollkornfrittaten C,G  
**Asiatische Nudelpfanne** A,F  
dazu Grüner Salat -  
BIO-Essig-Öl-Dressing -  
Sonnenblumenkerne -

**Gemüsestrudel** A,C,G,L  
Vollkorn Couscous A  
Schnittlauch-Dip C,G,M  
Birne -

**BIO-Pizza mit Käse** A,G  
und Putenschinken  
dazu Sport Mix Salat -  
Joghurtkräuter dressing C,G,M  
BIO-Fruchtjoghurt G

Mit Brief und Siegel -  
**Ausgewogen und nachhaltig!**



### Jause 1

Mischbrot A  
Gervais Natur G  
dazu Gurke -

**BIO-Grahamweckerl** A  
BIO-Butter G  
BIO-Apfel -

**BIO-Vollkornbrot** A  
Putenschinken -  
gelber Paprika -

**BIO-Roggenbrot** A  
BIO-Gemüseaufstrich -  
BIO-Karotten -

**BIO-Kornspitz** A,F  
Putencabanossi -  
Snackgemüse -

### Jause 2

Mischbrot A  
Gouda G  
dazu Gurke -

**BIO-Grahamweckerl** A  
Emmentaler G  
roter Paprika -

**BIO-Vollkornbrot** A  
Frühlingsaufstrich G,M  
Kohlrabi -

**BIO-Dinkelbrot** A,G,N  
BIO-Butter G  
Honigmelone ganz -

**Fladenbrot** A,F,G,N  
BIO-Hummus natur -  
Snackgemüse -

50% BIO-ANTEIL



**"In BIO sind wir Klassenbester!"**

