

Gruppenname:
Anregungen, Wünsche:

Liga St. Georg Amcke



Vorspeise

Rohkost

Hauptspeise

Hauptspeise II

Vollwert

Frischobst

Nachspeise

Montag 06.03.2023	Tomatensalat	Rohkost	Möhreneintopf mit Ge.Bockw. und Brötchen 15.23	Zucchini schnitzel im Backteig mit Djuwetschreis und Dip 12.15.17	3 gebratene Gemüsepufer mit Gurkendip 15.12.17	Frischobst	Pfirsichjoghurt 12.fruktose
Anzahl		15	15			15	
Dienstag 07.03.2023 Vegitag	Bauernsalat mit Schafkäse (ohne Oliven) 12	Rohkost	Vegetarische Lasagne "a la Bolognese" 12.15.3	Spirellis mit ital. Tomatensauce und Parmesan 3.15	Vollwert Spinatnudeln mit Tomaten 15.12	Frischobst	Schokocreme 12
Anzahl		15	15				15
Mittwoch 08.03.2023	Rotkohl	Rohkost	Frikadelle mit Salzkartoffeln und Sauce 3.15.17.24	Blumenkohl-Medaillon mit Kartoffeln und Sauce 3.12.15	Vollkorn Tomatenquiche mit Lauch 12.17	Frischobst	Griestflammerie 12
Anzahl	15		15			15	
Donnerstag 09.03.2023	Konfettisalat	Rohkost	ungarisches Hähnchengulasch mit Reis 3.fruktose	Brokkolirahmpfanne mit Reis 12	Karotten-Bulgur-Bratling mit Ratatouille-gemüse 15.17	Frischobst	Stippmilch 12
Anzahl		15	15			15	
Freitag 10.03.2023	Möhrengemüse	Rohkost	Lachsfrikadelle mit Remoulade und Salzkartoffeln 12.17.18.24	Gemüsetaler mit Remoulade und Salzkartoffeln 12.17	Kohlrabisuppe mit Vollkornbrötchen 12.15	Frischobst	Stracciatella-quark 12.19
Anzahl							

Waldtag

-KEIN ESSEN-