

Montag, 01.03.2021

Kartoffelpuffer (2,7,13, a^{1,c}), Apfelmus, Zucker, Zimt

Dienstag, 02.03.2021

Eier (c) in Senfsoße (a^{1,g,j}) mit Kartoffeln

Mittwoch, 03.03.2021

Grünkohleintopf (j,a⁴) mit Mettenden (2,7,19)
und Kartoffelwürfeln
Pastinakencremesuppe (g) mit Grünkohl-Chips

Donnerstag, 04.03.2021

Winterliches Thai-Curry mit Geflügel,
Erdnüssen (e) und Vollkornreis
Winterliches Thai-Curry mit Tofu (f),
Erdnüssen (e) und Vollkornreis

Freitag, 05.03.2021

Vernudelte Fische (a^{1,g,f})
Gemüse-Nudelpfanne (a¹)

Sonntag, 07.03.2021

Sauerbraten (1,7) mit Backobst und Klößen
Nussbraten (h²,h³,h⁸,c,g,k) mit Backobst und Klößen

Montag, 08.03.2021

Low-Carb-Pizzarolle (c,g) mit Salat

Dienstag, 09.03.2021

Geflügel-Köttbullar (c) mit Kartoffeln,
Rahmsoße (g) und Preiselbeeren
Vegetarische Frikadelle (a^{1,c,g,h⁹}) mit Kartoffeln,
Rahmsoße (g) und Preiselbeeren

Mittwoch, 10.03.2021

Gemüsecremesuppe (g,i) mit gerösteten
Sonnenblumenkernen und Brötchen (a^{1-a⁴,k})

Donnerstag, 11.03.2021

Chili con Carne mit Schmand (g)
und Vollkornreis

Chili sin Carne (f) mit Schmand (g) und Vollkornreis

Freitag, 12.03.2021

Pfefferfisch (d) auf Pastasotto (g)
Hirtenkäse (g) in Sesamkruste (a^{1,c,k})
auf Pastasotto (g)

Sonntag, 14.03.2021

Frikadelle (a^{1,c,g}) mit Nudelsalat (a^{1,1,4b,c,j})
Vegetarische Frikadelle (a^{1,a⁴,c,g,h⁹})
mit Nudelsalat (a^{1,1,4b,c,j})

Montag, 15.03.2021

Wokgemüse (f,k) mit Schweinefleisch und
Vollkornreis
Wokgemüse (f,k) mit Quorn (c) und Vollkornreis

Dienstag, 16.03.2021

Spaghetti (a¹) mit Soja-Bolognese (f)
und geriebenem Hartkäse (g)

Mittwoch, 17.03.2021

Bunte Gulaschsuppe mit Brötchen (a^{1-4,k})
Rote-Bete-Suppe mit Meerrettich (7,13) und
gerösteten Haselnusskernen (h²)

Donnerstag, 18.03.2021

Hähnchenkeulen auf Ofengemüse
mit Avocado-Dipp (g)
Brokkoli-Knusper-Nuggets (a^{1,a³,f,g,i})
auf Ofengemüse mit Avocado-Dipp (g)

Freitag, 19.03.2021

Fischragout (d) mit Gemüse und Gnocchi (a^{1,19})
Tofu-Ragout (f) mit Gemüse und Gnocchi (a^{1,19})

Sonntag, 21.03.2021

Rahmspinat (g) mit Kartoffeln und Rührei (c)

Montag, 22.03.2021

Hähnchenschnitzel (a¹) mit Brokkoli,

Kroketten (c,g) und Hollandaise (c,g,i)
Valess-Schnitzel (a^{1,a⁴,c,g}) mit Brokkoli,
Kroketten (c,g) und Hollandaise (c,g,i)

Dienstag, 23.03.2021

Milchreis (g) mit Kirschen, Zucker und Zimt

Mittwoch, 24.03.2021

Französische Zwiebelsuppe (a^{1,g}) mit Baguette (a¹)

Donnerstag, 25.03.2021

Zucchini-Schinken-Lasagne (a^{1,c,g,2,7})
Gemüse-Lasagne (a^{1,c,g})

Freitag, 26.03.2021

Seelachs (d) in Knusperpanade (a^{1,g})
mit hausgemachter Remoulade (c,g) und
Kartoffel-Steckrüben-Püree (g)
Knuspersellerie (a^{1,c,i}) mit
hausgemachter Remoulade (c,g) und
Kartoffel-Steckrüben-Püree (g)

Sonntag, 28.03.2021

Rindergulasch mit Spätzle (a¹)
Rahmpilze (g) mit Kräutern und Spätzle (a¹)

Montag, 29.03.2021

Zitronenhähnchen Marsala mit Zuckerschoten,
Mandelreis (h¹) und Granatapfelkernen
Marsala-Falafel (a¹) mit Zuckerschoten
Mandelreis (h¹) und Granatapfelkernen

Dienstag, 30.03.2021

Vegetarischer Wurstsalat (a^{1,c,f,g,1}) mit
frischer Brezel (a¹) und Obazda (g)

Mittwoch, 31.03.2021

Blumenkohlcremesuppe (g) mit Sate-Putenspieß
(e) und Brötchen (a^{1-a⁴,k})
Blumenkohlcremesuppe (g) mit Sate-Tofuspieß
(e,f) und Brötchen (a^{1-a⁴,k})