



Speiseplan Vegetaria Frühjahr 2013 als Beispiel

Kal- Woc- he	Name	Tag	Vorspeise	Hauptspeise	Nachspeise
17	Märchen	MO	Eisbergsalat mit Tomaten, Gurken und frischem Basilikum an Dressing aus Olivenöl	Fussili mit Tomatensauce und frischem Origano	Fruchtjoghurt
17	Märchen	DI	Suppe aus püriertem Gemüse mit Sahne und frischen Kräutern	Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf mit Käse überbacken	Frisches Obst
17	Märchen	MI	Frisch geschnittene Karotten, Gurken und Kohlrabi	Soja-Gemüse (Paprika und Erbsen) mit Basmatireis	Kirschkuchen
17	Märchen	DO	Hausgemachte Suppe aus frischem Kürbis mit Butter und Muskat	Ofenkartoffel mit Kräuterquark	selbstgemachtes frisches Popcorn
17	Märchen	FR	Nudelsalat mit frischem Gemüse	Hausgemachter Milchreis mit Vanillezucker	Apfelmus
23	Piraten	MO	Bauernsalat Bayerisch mit frischen Kräutern	Ökonudeln mit Parmesan-Sahne-Sauce mit frischen Kräutern	Banane-Crème
23	Piraten	DI	Suppe aus pürierten Tomaten mit frischen Kräutern	Priatenblech (junge Kartoffeln und Karotten mit frischer Petersilie gebacken an Dip aus frischem Basilikum)	Aprikosen-Mohnschnitte
23	Piraten	MI	Eisbergsalat mit Tomaten, Gurken und frischem Basilikum an Joghurt-Dressing	Veggie-Bolognese-Lasagne mit frischen Karotten, Soja und frischem Origano	Pudding
23	Piraten	DO	Papadam (indische Linsenfladen)	Pürierter Kürbis mit selbstgemachtem Käse und Basmatireis	Frisches Obst
23	Piraten	FR	Gurken in Sauerrahm mit frischem Dill	Möhren-Erbsen-Gemüse mit frisch gebackenem Vollkornbrot	Erdbeeren püriert in Quark mit Zimt und Zucker
24	Delphin	MO	Eisbergsalat mit Tomaten, Gurken an Dressing aus Olivenöl	Nudeln an Tomatensauce mit angerösteten Kokosraspeln, Sahne und frischem Basilikum	Joghurt mit Fruchtzubereitung
24	Delphin	DI	Klare Suppe mit getoasteten Croutons	Regenbogenreis mit Tzaziki-Dip (Basmatireis mit Gemüse und frischem Thymian an Joghurt dip mit frischen Gurken und Schnittlauch)	Schoko-Kokos-Kuchen
24	Delphin	MI	Bauernsalat mit Joghurdressing	Pizza Tomaten-Mozzarella	Mango-Crème
24	Delphin	DO	Tomaten-Mais-Salat mit Kräuterdressing	Karotten-Sahne-Gemüse mit Salzkartoffeln	Frisches Obst
24	Delphin	FR	Suppe aus Kartoffeln mit Muskat und frischem Majoran	Bucheln mit Erdbeer-Marmelade	Vanille-Sauce
25	Pinguin	MO	Eisbergsalat mit Tomaten, Gurken, Fetakäse und frischen Kräutern in Olivenöldressing	Nudeln mit Tomatensauce mit Sahne und frischem Basilikum	Fruchtjoghurt
25	Pinguin	DI	Gurken in Sauerrahm mit frischem Dill	Soja-Gulasch mit frisch gebackenem Öko-Brot	Schokopudding
25	Pinguin	MI	Papadam (ind. Linsenfladen)	Blumenkohl mit roter Paprika und frischer Petersilie in sahinger Sauce und Basmatireis	Frisches Obst
25	Pinguin	DO	Eisbergsalat, Gurken, Karotten und Paprika an Dressing aus Olivenöl, frischem Dill und Basilikum	Servietten-Knödel mit Champignon-Sauce	Waldbeeren-Crème (Quark, Sahne, Vanillezucker)
25	Pinguin	FR	Suppe aus pürierten Tomaten mit Reis und frischen Kräutern	Tellerrösti (angebratene, geraffelte Kartoffeln)	Apfelmus
26	Drachen	MO	Eisbergsalat mit Tomaten, Gurken, Basilikum mit Zitronendressing	Ökonudeln an veget. Bolognesesauce mit frischen Origano	Fruchtjoghurt
26	Drachen	DI	Sesam-Cracker aus Dinkel- und Weizen	Spinat und Pürree aus frisch gekochten Kartoffeln	Frisches Obst
26	Drachen	MI	Gurken und Karotten, frisch geschnitten	frische Paprika und Kichererbsen in sahinger Kokossauce an Basmatireis	Apfelmus-Kuchen
26	Drachen	DO	Bauernsalat bayerisch mit Dill, Basilikum und Petersilie	Soja-Geschnetzeltes mit frischer roter Paprika und Erbsen an hausgemachten Knödeln	Schoko-Creme
26	Drachen	FR	Eisbergsalat mit Tomaten, Gurken, Basilikum mit Joghurdressing	Pizza Margherita	selbstgemachtes frisches Popcorn