

Speisenplan März 2018

Homer Grundschule



Tag	Menü	Menü
Donnerstag, 01.03.2018	Geschnetzeltes vom Schwein „Züricher Art“ mit Gemüsestreifen und Champignons _(L,M,S,SL) und Vollkornreis, Quark mit Mango-Dip _(L,M,SJ) , Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet	Tortellini mit Gemüsefüllung _(GL,SL,WZ) , dazu Broccolirahmgemüse püriert _(L,M,SL) , Quark mit Mango-Dip _(L,M,SJ) , Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet
Freitag, 02.03.2018	Nudelschleifen in Spinat-Basilikum-Soße geschwenkt _(GL,L,M,SL,WZ) , mit Reibekäse _(M) , Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet	Vegetarischer Eintopf, Kartoffeln in Sahne und Käse püriert mit Blumenkohl, Karotten _(L,M,SL) und Vollkornbrot _(GL,SS,WZ,RG,GR,HF) , Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet
Montag, 05.03.2018	Vegetarischer Grüne-Bohneneintopf (grüne BIO-Bohnen , Wurzelgemüse, Kartoffeln) _(L,M,SL) und Vollkornbrot _(GL,WZ,RG) , Pudding „Butterkeks“ (Milchpudding mit Butterkeksgeschmack) _(GL,L,M,WZ) , Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet	Vegetarische Balkan-Pfanne (Vollkornreis, Balkangemüse), dazu Paprikacremesoße _(C,L,M) , Pudding „Butterkeks“ (Milchpudding mit Butterkeksgeschmack) _(GL,L,M,WZ) , Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet
Dienstag, 06.03.2018	Hackfleischpfanne „Bolognese“ (Hackfleischsoße vom Schwein, Wurzelgemüse, Tomaten) _(S,SL,Z) , mit Rohkost „Weiß“ und BIO-Nudeln (Gabelspaghetti) _(GL,WZ) , Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet	Vegetarischer Tellerlinsen-Eintopf _(L,M,SL) und Vollkornbrot _(GL,SS,WZ,RG,GR,HF) , Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet
Mittwoch, 07.03.2018	Fischstäbchen (MSC) vom Alaska Seelachs paniert _(F,GL,L,M,WZ) , dazu Senfdillsoße _(C,L,M,SE) , mit Rohkost „Karotte-Apfel“ und Kartoffeln, Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet	Nudelpfanne „Fungi“ (Spaghetti in einer Pilzsahnesoße geschwenkt) _(GL,L,M,WZ) , mit Reibekäse _(M) , Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet
Donnerstag, 08.03.2018	Geschnetzeltes von der Pute „Gyros Art“ (Putenfleischstreifen, Zwiebeln) _(G) , dazu Zaziki _(L,M) , mit Rohkost „Rot-Weiß“ und BIO-Reis , Joghurt mit Erdbeer-Dip _(L,M,SJ) , Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet	Ofenauflauf "Kartoffel - Sauerkraut - Sahne" _(E,L,M,SL) , Joghurt mit Erdbeer-Dip _(L,M,SJ) , Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet
Freitag, 09.03.2018	Rührei mit frischem Schnittlauch _(E,L,M,SJ,3) , dazu Rahmspinat _(C,EI,L,M,SJ) und Kartoffeln, Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet	Vegetarischer Kartoffel - Karottenbrätling _(E,IGL,L,M,WZ,DK) , dazu Petersiliensoße _(L,M,SL) und Kartoffeln, Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet
Montag, 12.03.2018	Pürierte Kartoffelsuppe mit Gemüsejulien _(SL) und Vollkornbrot _(GL,WZ,RG) , Pudding „Schoko“ mit Vanillesoße _(L,M) , Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet	Vegetarische Paprikaschote gefüllt Sojahack _(E,IGL,SE,SJ,SL,WZ) , dazu Tomatensoße _(SL) und BIO-Reis , Pudding „Schoko“ mit Vanillesoße _(L,M) , Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet
Dienstag, 13.03.2018	Schnitzel vom Hähnchen paniert _(E,IG,GL,M,N,SE,SJ,SL,WZ) , dazu Geflügelsoße _(C,G,SL) , mit Kaisergemüse (Karotten, Blumenkohl, Broccoli) _(L,M) und BIO-Kartoffeln , Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet	Vegetarisches Chili sin Carne (Sojahack, Tomaten, Kidneybohnen, Wurzelgemüse) _(GL,SJ,SL,WZ) und Vollkornbrot _(GL,SS,WZ,RG,GR,HF) , Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet
Mittwoch, 14.03.2018	Süßer Milchreis _(L,M) , dazu Apfelmark, Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet	Nudelpfanne „Tomate“ (Hörnchennudeln in einer Tomaten-Paprika-Soße geschwenkt) _(GL,SL,WZ) , mit Reibekäse _(M) , Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet
Donnerstag, 15.03.2018	Hähnchenschenkel _(G) , dazu Geflügelsoße _(C,G,SL) , mit Gemüse (Fingermöhren) _(C) und Petersilienkartoffeln, Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet	Broccoliröschen _(L,M) , dazu Buttersoße _(L,M,SL) und Kartoffelspätzle _(E,IGL,L,M,N,WZ) , Quark „Orange“ _(L,M,SJ) , Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet
Freitag, 16.03.2018	BIO-Nudeln (Gabelspaghetti) _(GL,WZ) , dazu Tomatensoße _(SL) , mit Rohkost „Karotte-Mandarine“ und Reibekäse _(M) , Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet	Ofenauflauf "Vollkorn- Nudel - Gemüse - Sahne" _(GL,L,M,SL,WZ) , Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet
Montag, 19.03.2018	Ei, gekocht _(EI) , dazu Senfsoße _(C,L,M,SE) , mit Gemüse (Erbsen und Karotten) _(C) und BIO-Petersilienkartoffeln , Pudding „Vanille“ und Kirsch-Dip _(L,M) , Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet	Vegetarischer Rote-Linseneintopf mit Kartoffeln, Tomatenwürfel, Wurzelgemüse _(SL) und Vollkornbrot _(GL,SS,WZ,RG,GR,HF) , Pudding „Vanille“ und Kirsch-Dip _(L,M) , Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet
Dienstag, 20.03.2018	Jagdwurstscheibe vom Geflügel _(G,GL,SE,Z,3,8,WZ) , dazu Tomatensoße _(SL) und BIO-Nudeln (Makkaroni) _(GL,WZ) , Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet	Vegetarische Couscous-Pfanne mit Paprika und Karotten _(GL,WZ) , dazu feuerrote Paprika-Karotten-Soße _(SL) , Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet
Mittwoch, 21.03.2018	Vegi-Paella (vegetarische Filetstückchen mit Gemüse und Vollkorn-Kurkumareis) _(E,IGL,L,M,WZ,HF) , Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet	Fischeintopf „Asia“ (Wels, Gemüsestreifen, Kartoffeln in Kokosrahm) _(F,L,M) und Vollkornbrot _(GL,WZ,RG) , Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet
Donnerstag, 22.03.2018	Eintopf mit BIO-Reis , Paprika und Rindfleischeinlage _(R,SL,Z) und Vollkornbrot _(GL,WZ,RG) , Joghurt mit Mango-Dip _(L,M,SJ) , Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet	Polenta-Spinat-Brätling _(E,IGL,L,M,WZ) , dazu Petersiliensoße _(L,M,SL) und Reis, Joghurt mit Mango-Dip _(L,M,SJ) , Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet
Freitag, 23.03.2018	Thunfisch - Lauchsahnesoße _(F,L,M,SL) , mit Rohkost „Blaukraut“ und Nudeln (Bandnudeln) _(GL,WZ) , Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet	Kaisergemüse (Karotten, Blumenkohl, Broccoli) _(L,M) und Kartoffelspätzle _(E,IGL,L,M,N,WZ) , Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet
Montag, 26.03.2018		
Dienstag, 27.03.2018		
Mittwoch, 28.03.2018		
Donnerstag, 29.03.2018		
Freitag, 30.03.18		

