

|                                 | Montag<br>27.02.2023                                         | Dienstag<br>28.02.2023                                                                      | Mittwoch<br>01.03.2023                                 | Donnerstag<br>02.03.2023                                                               | Freitag<br>03.03.2023                                                                                               |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Klassiker                       | Geflügelbällchen <G> [a, a1, c, j] in Tomatensoße            | Hausgemachte Kohlroulade von Rind und Schwein in kräftiger Soße (3, 2) [a, a1, a3, c, f, i] | Grießbrei <V> [a, a1, g] mit Zimt & Zucker             | Gulasch vom Sauerbraten <R> (1) [j]                                                    | Sächsische Kartoffelsuppe mit frischem Gemüse (3, 2) [g, i] und Wiener Würstchenscheiben <S> (3, 2)                 |
| Leichte Kost                    | Thunfisch-Gemüesoße mit Paprika und Zucchini <F> [d]         | Putengeschnitzeltes in Kräutersoße <G> [a, a1, g]                                           | Käse-Lauchsuppe mit Rinderhack <R> [g]                 | Gebratenes Hähnchenbrustfilet <G>                                                      | Fisch-Curry mit Alaska Seelachs und mediterranem Gemüse <F> [d, g]                                                  |
| Vegetarisch / Vegan             | Tomatensugo                                                  | Vegetarische Kohlroulade mit Gemüsefüllung <V> [a, a1, c, f]                                | Gebackenes Blumenkohl-Käse-Medaillon <V> [a, a1, g]    | Paprika-Zucchini-Kartoffelpfanne <V>                                                   | Vegetarische Frühlingsrolle, gefüllt mit Weißkohl, Porree und Karotten <V> [a, a1, c, g, i, j], Sweet Chili Dip (1) |
| Gemüse                          | Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse                                   | Fingermöhrrchen, Marktgemüse                                                                | Schokosoße [g], Erdbeerkompott                         | Apfelrotkohl, Gebratene Champignons                                                    |                                                                                                                     |
| Kohlehydrate & Co.              | Spaghetti [a, a1], Dinkel Fusilli-Spiralen [a], Langkornreis | Kräuterkartoffeln, Bulgur [a, a1]                                                           | Baguette [a, a1, a2], Mehrkornbrot [a, a1, a2, a3, a4] | Kartoffelklöße (5, 3, 2) [l], Gebratener Langkornreis (2)                              | Malz-Mehrkornbrot mit Sonnenblumenkernen und Leinsamen [a, a1, a2, a3, a4], Basmatireis                             |
| Gesundes Allerlei - Salatteller | Handobst wie Apfel, Birne, Pflaume, Banane                   | Paprika-Mais-Feta-Salat mit Dressing [g]                                                    | Birnen-Feldsalat mit Topping                           | Salatteller mit Chinakohl, Tomate, Gurke, Mais, Kidneybohnen und Walnüssen (3) [h, h3] | Salatteller mit Chicorée, Kopfsalat, Radicchio, Weintrauben, Ananas, Melone, Käse und Joghurt Dressing <V> [c, g]   |

|                                 | Montag<br>06.03.2023                                | Dienstag<br>07.03.2023                                                                                            | Mittwoch<br>08.03.2023                                                        | Donnerstag<br>09.03.2023                                                               | Freitag<br>10.03.2023                                                                                             |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Klassiker                       | Hähnchengeschnetzeltes "Toskana" (3) [a, a1, a3, g] | Currywurst (3, 8, 2) [i, j] mit pikanter Tomatensoße                                                              | Kartoffelpuffer <V>                                                           | Rindergeschnetzeltes in Asia-Kokossoße <R> [a, a1, g]                                  | Linsensuppe mit Kartoffeln, Möhren <V> und Geflügelwiener <G> (3, 2)                                              |
| Leichte Kost                    | Cremige Brokkoli-Käsesoße [a, a1, a3, g]            | Gebratenes Putenschnitzel <G> [a, a1]                                                                             | Buntes Eierragout mit Karotten, Blumenkohl und Brokkoli <V> [a, a1, a3, c, g] | Gebratene Nudelpfanne "Bami Goreng" mit Hähnchen, Lauch und Karotte [a, a1]            | Nudelpfanne mit gebratenen Hähnchenstreifen und buntem Gemüse [a, a1]                                             |
| Vegetarisch / Vegan             | Rotes Blumenkohlcurry mit Paprika & Linsen <V>      | Gemüsefrikadelle aus Möhren, Pastinaken, Erbsen, Romanesco und Mais mit Tomate und Käse überbacken <V> [a, a1, c, | Überbackener mediterraner Rösti [c, g, j]                                     | Asiatische Gemüse-Reispfanne aus Basmatireis, Zuckerschoten und Karotten <V> [f, i, j] | Linsensuppe mit rote Linsen, Karotten, Mais, Erbsen und Kartoffeln <V>                                            |
| Gemüse                          |                                                     | Leipziger Allerlei aus Erbsen, Karotten und Spargel                                                               | Apfelmark (3), Kräuterquarkdip [g]                                            | Wokgemüse aus Zuckerschoten, Karotten, Maiskölbchen, Pilzen und Zucchini               |                                                                                                                   |
| Kohlehydrate & Co.              | Nudeln [a, a1]                                      | Kartoffelecken normal und spicy, Langkornreis                                                                     | Kartoffelpüree [g]                                                            | Mie-Nudeln [a, a1, c], Sesam-Kartoffeln [k]                                            | Bauernbrot mild [a, a1, a2], Roggenmischbrot [a, a1, a2]                                                          |
| Gesundes Allerlei - Salatteller | Gemischter Salat, Topping [g], Dressing [c, j]      | Paprika-Mais-Feta-Salat mit Dressing [g]                                                                          | Birnen-Feldsalat mit Topping                                                  | Asiatischer Glasnudelsalat (1) [a, a1, f]                                              | Salatteller mit Chicorée, Kopfsalat, Radicchio, Weintrauben, Ananas, Melone, Käse und Joghurt Dressing <V> [c, g] |

|                                 | Montag<br>13.03.2023                                                             | Dienstag<br>14.03.2023                                                 | Mittwoch<br>15.03.2023                                                                                                 | Donnerstag<br>16.03.2023                                                                        | Freitag<br>17.03.2023                                                                   |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Klassiker                       | Schweinegulasch nach "Ungarische Art" mit Zwiebeln und Paprika [a, a1, a3, f, i] | Gegrillte Hähnchenkeule <G> und leckerer Bratensoße [a, a1]            | Apfelmilchreis <V> [g] mit Zimt und Zucker                                                                             | Hausgemachte Frikadelle vom Rind und Schwein [a, a1, c, g, j] mit Zwiebelsoße [a, a1, a3, f, i] | Bauernfrühstück aus Röstkartoffeln, Zwiebeln und Speck <S> (3, 2) [c, g]                |
| Leichte Kost                    | Rahmsoße mit frischen Champignons [a, a1, a3, g]                                 | Fischpfanne aus Lachs, Kabeljau mit Feta, Tomate und Zwiebel<F> [d, g] | Vollkorn-Nudelaufwurf mit Schinken, Karotten, Blumenkohl und Brokkoli <S> (3, 2) [a, a1, c, g]                         | Gebratene Fischfrikadelle <F> [a, a1, d, g] mit einer Tomaten-Kräutersoße <V> [g]               | Nudeleintopf mit Hörnchennudeln, Gemüse und Geflügel <G> (3) [a, a1, c, i]              |
| Vegetarisch / Vegan             | Gemüseragout mit Zucchini, Möhren und Brokkoli <V> [g]                           | Spinat Kunspermedaillon <V> [a, a1, c, g, i]                           | Tomatensuppe mit Reiseinlage                                                                                           | Grünkern-Gemüsefrikadelle mit Kürbiskernen <V> [a, a1, c, g]                                    | Bauernfrühstück aus Röstkartoffeln, Zwiebeln und Ei <V> [c, g]                          |
| Gemüse                          |                                                                                  | Grüne Bohnen und Schinkenwürfel (3, 2), Kohlrabi in Frischkäsesoße [g] | Rote Grütze                                                                                                            | Fingermöhrrchen, Rahm-Lauch-Gemüse [g]                                                          | Buntes Schmorgemüse                                                                     |
| Kohlehydrate & Co.              | Farfalle [a, a1, g], Penne Rigate [a, a1]                                        | Reis, Petersilienkartoffeln                                            | dunkles Roggenbrot [a, a2, a4], Baguette [a, a1, a2]                                                                   | Gebratene Spätzle [a, a1, c], Hausgemachter Kartoffelstampf [g]                                 | Weizenbrot mit Chiasamen, Sonnenblumenkerne und Leinsaat [a, a1, a2, a3, a4]            |
| Gesundes Allerlei - Salatteller | Handobst wie Banane, Orange, Apfel oder Birne                                    | Tomaten-Gurkensalat, Gurkensalat in Rahm (3) [g, j, l]                 | Chefsalat mit Blattsalat, Tomate, Gurke, Schinken, Käse und Brötchen, dazu French Dressing (3, 2) [a, a1, a2, c, g, j] | Balsamico, Bauernsalat mit Gurke, Paprika, Tomaten, Eisberg und Feta <V> [g]                    | Salatteller Asiatisch mit Chinakohl, Eisbergsalat und Hähnchenbrust-Streifen [a, a1, f] |

|                                       | Montag<br>20.03.2023                                                                                                                   | Dienstag<br>21.03.2023                                               | Mittwoch<br>22.03.2023                                                                                             | Donnerstag<br>23.03.2023                                                          | Freitag<br>24.03.2023                                    |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Klassiker                             | Herzhafter Rindergulasch<br><R>                                                                                                        | Cordon Bleu vom Schwein<br><S> (3, 2) [a, a1, g]                     | Tomatensuppe mit<br>Basilikum und<br>Sonnenblumenkern-<br>Topping <V>                                              | Gebratene Hähnchbrust<br>"Melba" mit Pfirsichen und<br>Gouda überbacken [g]       | Grütwurst mit Zwiebeln<br><S> (2) [a, a3, i, j]          |
| Leichte Kost                          | Fisch-Curry mit Alaska<br>Seelachs und mediterranem<br>Gemüse <F> [d, g]                                                               | Putenschnitzel Natur <G>                                             | Süßer Kirschmichel-Auflauf<br>mit Sauerkirschen und<br>feiner Vanillesoße <V> [a,<br>a1, a2, c, g, h, h1]          | Seelachs Knusperfilet mit<br>Tomate-Mozzarella-Auflage<br><f> [a, a1, c, d, g, j] | Nudel-Schinken-Auflauf<br><S> (3, 2) [a, a1, g]          |
| Vegetarisch /<br>Vegan                | Blumenkohlcurry mit<br>Kürbiskernen <V> [g]                                                                                            | Sellerieschnitzel <V> [a, a1,<br>c, i]                               | Germknödel mit<br>Kirschfüllung <V> (2) [a, a1]                                                                    | Blumenkohl <V> [g]<br>gratiniert mit Fetakäse und<br>Tomatenwürfeln <V> [g]       | Champignon-<br>Blätterteigtasche <V> [a,<br>a1, c, g, i] |
| Gemüse                                |                                                                                                                                        | Kaisergemüse aus<br>Karotten, Blumenkohl und<br>Brokkoli             | Blumenkohl mit Hollandaise<br>und Käse überbacken <V><br>[a, a1, c, g, i]                                          | Ofengemüse aus Paprika,<br>Zucchini und Möhren                                    | Sauerkraut [i], Brokkoli                                 |
| Kohlehydrate<br>& Co.                 | Makkaroni [a, a1, c],<br>Vollkorn Dinkel Rigate [a,<br>a1], Kartoffeln                                                                 | Kartoffelkroketten [g],<br>Gemüse Couscous [a, a1]                   | Gemüsereis mit Erbsen,<br>Mais, Champignons,<br>Tomaten und Parmesan<br><V> [g], Roggenvollkornbrot<br>[a, a1, a2] | Rosmarinkartoffeln,<br>Bandnudeln grün&weiß [a,<br>a1, c]                         | Kartoffelpüree [g]                                       |
| Gesundes<br>Allerlei -<br>Salatteller | "Hip Hop Salat" bunter<br>Blattsalatmix mit Tomaten,<br>Gurken, roter Paprika,<br>Croutons und Joghurtdressing<br><V> [a, a1, c, g, i] | Salatteller mit Blattsalaten,<br>Italien Dressing und<br>Champignons | Blattsalat mit Karotten,<br>Tomate, Gurke und Apfel mit<br>Essig-Öl Dressing                                       | Italienischer Nudelsalat mit<br>Mozzarella und<br>Tomatenwürfeln [a, a1, g]       | Gemischter Salat mit Joghurt<br>Dressing [g, j]          |

|                                 | Montag<br>27.03.2023                                                           | Dienstag<br>28.03.2023                                              | Mittwoch<br>29.03.2023                                  | Donnerstag<br>30.03.2023                                              | Freitag<br>31.03.2023                                                  |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Klassiker                       | Berliner Krautnudeln mit gebratenen Knackwurstscheiben (2, 3) [a, a1, c, i, j] | Rinderrouladenpfanne nach "Hausfrauen Art" (3) [a, a1, a3, f, i, j] | Geröstet Blumenkohlsuppe mit afrikanischen Gewürzen [i] | Cevapcici von Rind [c, f]                                             | Gebackener Leberkäse (2, 3) [i, j]                                     |
| Leichte Kost                    | Bolognese aus Rinder Hackfleisch, Tomaten und Karotten <R> [i]                 | Tofu Geschnetzeltes mit Champignons <V> [a, a1, f, g]               | Schokoladen-Grießbrei [a, a1, g]                        | Hähnchen-Dönerfleisch im Fladenbrot [a, a1, a3, k]                    | Vegetarische Maultaschen in Gemüsebouillon [a, a1, c, i]               |
| Vegetarisch / Vegan             | Vegetarische Beluga-Linsenbolognese mit Tomaten und Zwiebeln <V> [i]           | Indisches Paprika-Kartoffelcurry mit Kürbiskern-Topping <V> [g]     | Backkartoffeln mit hausgemachten Kräuterquark [g]       | vegetarischer Döner im Fladenbrot, Balkankäse [g]                     | Eieromelette gefüllt mit Blattspinat und Käsesoße <V> [c, g, i]        |
| Gemüse                          | Schmorkohl (vegetarisch), Paprika-Zucchini-Tomatengemüse                       | Apfelrotkohl, Möhrengemüse mit Petersilie                           | Erdbeerkompott                                          | Weißkrautsalat (3), Eisbergsalat mit Tomate, Paprika und Gurke        | Marktgemüse                                                            |
| Kohlehydrate & Co.              | Kräuterreis, Spiralnudeln [a, a1]                                              | Petersilienkartoffeln, Eibly-Weizen [a, a1]                         | Weltmeister Mehrkornbrot [a, a1, a2, a4, k]             | Zitronencouscous [a, a1, g], Fladenbrot mit Tzaziki [a, a1, a3, g, k] | Bratkartoffeln mit Zwiebeln                                            |
| Gesundes Allerlei - Salatteller | Frisches Obst z.B.: Banane, Orange, Apfel und Ananas                           | Bunter Salatteller [g]                                              |                                                         | Grüner Salat mit Joghurtdressing [g]                                  | Blattsalat mit Karotten, Tomate, Gurke und Apfel mit Essig-Öl Dressing |