brot&pfeffer Vier-Wochen-Speiseplan März 2018

			Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
KW 9		Vorspeise	Klare Gemüsesuppe mit Flädli 12, 27, 33, 41	Rohkostsalat & Blattsalat 2, 3, 5, 19, 21, 22, 33, 41	Tomatensuppe mit Croutons 19, 21, 33, 12, 27, 41	Rohkostsalat & Blattsalat 2, 3, 5, 19, 21, 22, 33, 41	Salat Buffet 2, 3, 5, 19, 21, 22, 33, 41
	Classic	Hauptgang	Kötbullar in Sahnesauce mit Preiselbeeren und Kartoffeln 14, 19, 12, 21, 41	Nürnberger Rostbratwürstchen mit Kartoffelwürfel 3, 12, 14, 27, 41	Lasagne Bolognese mit Rindfleisch 12, 15, 19, 21, 27, 41	Spiralnudeln mit Lachs-Spinat Sauce 12, 15, 16, 19, 27, 41	Pizza mit Mais und Paprika 12, 15, 27, 19, 33, 41
	Healthy	Hauptgang	Mediterrane Gemüsepfanne mit Gnocchi 33, 41	Spaghetti mit Blattspinat und Kirschtomaten 12, 27, 21, 19, 33, 41	Gemüselasgne 12, 15, 19, 27, 33, 21, 41	kalter Milchreis mit Zimt und Zucker 19, 33, 15, 41	
	Trendy	Hauptgang	Baguette mit Putenschinken, Gurke und Tomate 2, 3, 12, 27, 19, 41	Hot Dog aus Geflügelwurst 3,4,14,21,27,12,41	Cous Cous Salat mit Falafel und Joghurt-Dip 12, 27, 19, 33, 41	Warmer Pulled Chicken BBQ Burger 12 , 27, 19, 41	
		Dessert	Dessert 19, 33, 41	Obst 41	Dessert 19, 33, 41	Obst 41	Dessert 19, 33, 41
KW 10		Vorspeise	Rohkostsalat & Blattsalat 2, 3, 5, 19, 21, 22, 33, 41	Brokkolicremesuppe 19, 21, 33, 12, 27, 41	Rohkostsalat & Blattsalat 2, 3, 5, 19, 21, 22, 33, 41	Kartoffel-Lauchcremsuppe 19, 21, 33, 41	Salat Buffet 2, 3, 5, 19, 21, 22, 33, 41
	Classic	Hauptgang	Hühnerfrikassee mit Naturreis 19, 21, 41	Kartoffel-Gyros-Pfanne mit Gemüse 14, 19, 41	Spaghetti Bolognese mit Rindfleisch 15, 19, 21, 41	Käsespätzle mit Röstzwiebeln 12, 27, 15, 19, 33, 41	Pellkartoffeln mit Hüttenkäse-Dip 19, 33, 41
	Healthy	Hauptgang	Kartoffelpüreeauflauf mit geschmortem Wintergemüse 15, 19, 21, 33, 41	Griessbrei mit eingelegten Kirschen 12, 15, 19, 27, 33, 41	Gnocchi Auflauf mit Wirsing 19, 33, 41	Tortellini mit Käsefüllung in Sahnesauce 12, 27, 15, 19, 41	
	Trendy	Hauptgang	Pizzabagutte mit Salami 12, 27, 19, 14, 2, 3	Merguez Sandwich mit Kräutercreme 12, 27, 19, 21, 2, 3, 41	Reissalat mit Babyspinat, Gurke, Paprika & Feta 1, 2, 3, 5, 33, 19, 41, 12, 27	Bunter Salatteller gekochtem Ei und Putenschinken 1, 2, 5, 12, 15, 27, 33, 41	
		Dessert	Obst 41	Dessert 19, 33, 41	Obst 41	Dessert 19, 33, 41	Obst 41

KW 11		Vorspeise	Karotten-Süsskartoffelsuppe 19, 21, 33, 41	Rohkostsalat & Blattsalat 2, 3, 5, 19, 21, 22, 33, 41	Klare Nudelsuppe mit Gemüsebrunoise 12, 27, 33, 41	Rohkostsalat & Blattsalat 2, 3, 5, 19, 21, 22, 33, 41	Salat Buffet 2, 3, 5, 19, 21, 22, 33, 41
	Classic	Hauptgang	Penne mit Tomatensauce und Reibekäse 12, 27, 21, 19, 33, 41	Fischstäbchen mit Kartoffelsalat und Remoulade 22, 2, 16, 27, 12, 41	Penne mit Thunfischsauce 12, 27, 16, 19, 41	Chinakohlpfanne mit Rinderhackfleisch und Karoffeln 41	Bohnen-Schupfnudel Pfanne mit Champigons 12, 15, 27, 33, 41
	Healthy	Hauptgang	Roter Linseneintopf mit Paprika und Vollkornbrötchen 21, 12, 27, 28, 23, 20, 33, 41	Kartoffelpfanne mit frischem Gemüse und Bärlauchpesto 20, 33, 41	süsse Pfannkuchen mit Apfelmus 12, 15, 19, 27, 33, 41	Pellkartoffeln mit Kräuterquark 19, 33, 41	
	Trendy	Hauptgang	Salat aus gegrilltem Halloumikäse mit Zucchini 19,1, 3, 33, 41	Toast Hawaii mit Putenschinken und Ananas 1, 2, 3, 12, 27, 19, 41	Bunter Graupen Salat "Taco Style" 1, 2, 3, 5, 33, 19, 41	Bunter Salatteller mit gebratenen Pilzen 19, 21, 1, 5, 22, 33, 41	
		Dessert	Dessert 19, 33, 41	Obst 41	Dessert 19, 33, 41	Obst 41	Dessert 19, 33, 41
KW 12		Vorspeise	Rohkostsalat & Blattsalat 2, 3, 5, 19, 21, 22, 33, 41	Gemüsesuppe 19, 21, 33, 41	Karottensalat & Blattsalat 2, 3, 5, 19, 21, 22, 33, 41	Klare Frühlingssuppe 19, 21, 33, 41	Salat Buffet 2, 3, 5, 19, 21, 22, 33, 41
	Classic	Hauptgang	Rindergulasch mit Penne und Schmorgemüse 15, 19, 21, 41	Überbackene Putenschinken-Käse-Nudeln 12, 27, 15, 19, 41	Currywurst mit Bratkartoffeln 3, 4, 8, 14, 21, 22, 41	Bunte Reispfanne mit Rinderhack & Gemüse 41	Rührei mit Bratkartoffeln und Rahmspinat 15, 19, 33, 41
	Healthy	Hauptgang	Gebratenes Gemüse in fruchtiger Currysauce mit Reis 33, 41	Kräuterrührei mit Spinat und Kartoffeln 15, 33, 41	Wildreispfanne mit Frühlingsgemüse 21, 33, 41	Spaghetti Napoli mit Reibekäse 12, 27, 19, 33, 41	
	Trendy	Hauptgang	Sandwich mit Thunfisch-Karotten-Aufstrich 12, 16, 19, 21, 27, 41	Kartoffelsalat mit Feta und Ei 22, 2, 19, 33, 41	Mais-Wraps Mexican Style 1, 2, 3, 5, 33, 19, 41	American Sandwich Toast mit Speck und Romasalat 14, 12, 27, 19, 3, 2, 41	
		Dessert	Obst 41	Dessert 19, 33, 41	Obst 41	Dessert 19, 33, 41	Obst 41
		Legende					

1 Farbstoff; 2 Konservierungsstoff; 3 Antioxidationsmittel; 4 Geschmacksverstärker; 5 geschwefelt; 6 geschwärzt, 7 gewachst; 8 Süssungsmittel; 9 Phosphat; 10 koffeinhaltig; 11 chininhaltig; 12 Gluten; 13 Krebstiere und Krebstiererzeugnisse; 14 Schweinefleisch; 15 Eier und Eierzeugnisse; 16 Fisch und Fischerzeugnisse; 17 Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse; 18 Soja und Sojaerzeugnisse; 19 Milch und Milcherzeugnisse; 20 Mandeln; 21 Sellerie und Sellerieerzeugnisse; 22 Senf und Senferzeugnisse; 23 Sesamsamen und Sesamerzeugnisse; 24 Lupine und Lupinerzeugnisse; 25 Weichtiere; 26 Schwefeloxid und Sulfit; 27 Weizen; 28 Roggen; 29 Gerste; 30 Hafer; 31 Dinkel; 32 Kamut; 33 vegetarisch; 34 Haselnüsse; 35 Walnüsse; 36 Cashewnüsse; 37 Pekanüsse; 38 Paranüsse; 39 Pistazien; 40 Macadamianüsse; 41 kann Spuren von anderen Allergenen enthalten