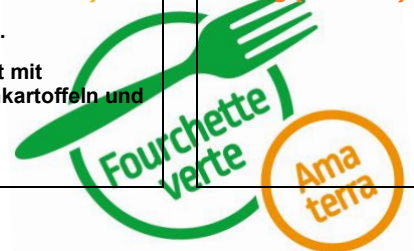




Menüplan Bruderholz – März 2026

Woche 10	Woche 11	Woche 12	Woche 13	Woche 14
Montag (02.03.26) Samtige Linsensuppe. Geschmorter Blumenkohl auf Bulgur mit Gartengemüse.	Montag (09.03.26) Griechischer Salat mit Feta und Oliven. Pasta mit gegrilltem Poulet, Cherrytomaten und Parmesan.	Montag (16.03.26) Bunte Gemüsesuppe. Käse und Sojahack Gärtner Pie.	Montag (23.03.26) Cremige Blumenkohlsuppe. Tofu mit Gemüse aus dem Wok und Ramen Nudeln.	Montag (30.03.26) Sonnige Zitronen-Kräuter Hähnchen Suppe. Cremige Champignons und Knoblauch Pasta Spiralen.
Dienstag (03.03.26) Australischer Avocado und Mango Salat. Aromatisches Lamm Rogan Josh mit Safran Reis Pilaw.	Dienstag (10.03.26) Kürbissuppe. Knuspriger Tofu mit Wokgemüse und Sobanudeln.	Dienstag (17.03.26) Gruyère Käse und Ei Salat. Überbackene Pasta Spiralen mit verstecktem Gemüse.	Dienstag (24.03.26) Gemischter Blattsalat mit Croutons. Süßkartoffelcurry mit Kichererbsen, dazu Jasminreis und Gemüse.	Dienstag (31.03.26) Blattsalatmischung. Honig-Knoblauch Lachs mit Reis und Gemüse.
Mittwoch (04.03.26) Cremige Kichererbsen und Spinat Suppe. Zitronen, Ricotta und Spinat Pasta.	Mittwoch (11.03.26) Rote Bete Salat. Gebackener Weißfisch mit Kräuterkartoffeln und grünen Bohnen.	Mittwoch (18.03.26) Knusprige Karotten und Gurken sticks. Gegrilltes australisches Rindfleisch mit lockerem Kartoffelpüree.	Mittwoch (25.03.26) Knackiger Radieschensalat mit Orangen-Curry Dressing Kohlrabi Piccata mit lockerem Ebly und Tomaten Sauce.	Mittwoch (01.04.26)
Donnerstag (05.03.26) Asiatischer Krautsalat mit Sesamdressing. Knuspriger Tofu mit Glasnudeln und in Ingwer-Soja sautiertem Gemüse.	Donnerstag (12.03.26) Australischer Gartensalat mit Zitrus Dressing. Currywürste in milder Sauce mit cremigem Kartoffelpüree und Gemüse.	Donnerstag (19.03.26) Goldene Maissuppe. Knuspriger Tofu mit Reis und gedämpftem Gartengemüse.	Donnerstag (26.03.26) Ofengemüse Salat Vollkornpasta mit Salsa Cinque P.	Donnerstag (02.04.26)
Freitag (06.03.26) Sonnige Tomatensuppe mit weißen Bohnen. Margherita Pizzen mit verschiedenen Käse.	Freitag (13.03.26) Karotten und Koriander Suppe. Käse und Gemüse Omelette mit Couscous und frischen Kräutern.	Freitag (20.03.26) Niçoise Salat. Amerikanische Hotdogs.	Freitag (27.03.26) Maissalat. Lammfilet mit Rosmarinkartoffeln und Gemüse.	Freitag (03.04.26)



Spezialitäten zum pädagogischen Monatsthema: Australien.