

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|--|---|--|--|--|
| 10. KW 02.03. bis 08.03. | Demeter-Nudelauf mit frischem Gemüse (G) auch glutenfrei | Erbsensuppe mit Möhrenstückchen dazu frisches Mühlenbrot (G) auch glutenfrei | Reis-Brokkoli-Auflauf mit feinem Hähnchenfleisch Vegis: Kräutertofu (G,) auch glutenfrei | Süße Gerste mit Beernsauce (G, M) (auch glutenfrei, laktosefrei) | Pellkartoffeln mit Kräuterquark (M) auch laktosefrei |
| 11. KW 09.03. bis 13.03. | Demeter-Spaghetti mit Sauce Bolognese vegi: mit feinen Sojaschnitzeln (G, S) (auch glutenfreie Variante) | Feine Brokkolisuppe dazu Croutons (G in Croutons) auch glutenfrei | Gnocchis mit Gemüsesauce (G) auch glutenfrei | Hefeklöße mit Kirschen (M) auch laktosefrei | Lachsfilet in Dillsauce mit Kartoffeln vegi: Gemüsefrikadelle (F) |
| 12. KW 16.03. bis 20.03. | Demeter-Spirelli mit Steckrüben-Tomatensauce und BIO-Jagdwurst, vegi: Sojawurst (G,) (auch glutenfreie Variante) | Rotkohlsuppe mit frischem Mühlenbrot (G) auch glutenfrei | Risotto mit Camembert und roter Sauce (M) auch laktosefrei | Milchhirse mit Erdbeersoße (G, M) (auch gluten-, laktosefreie Variante) | Frisches Gemüse mit Kartoffeln in leichter Frischkäsesauce (M) auch laktosefrei |
| 13. KW 23.03. bis 27.03. | Ricottatortellini mit Spinatsauce (G), auch glutenfreie Variante | Italienischer Gemüsetopf mit Croutons (G) auch glutenfrei | Rosmarinkartoffeln mit Zucchini und Tomate | Quarkkeulchen mit Apfelmus (M) auch laktosefrei | Pellkartoffeln mit Matjeshering (vegi: Rahmgemüse) (M) auch laktosefrei |
| 14. KW 30.03. bis 31.03. | Ravioli mit Zitronensauce (G) auch glutenfrei | Käse-Lauch-Suppe mit frischem Mühlenbrot (G) auch glutenfrei | | | |

Die Abmeldungen bei akuter Erkrankung pflegen Sie bitte bis spätestens morgens 8:00 Uhr via Meal-o ein oder sprechen auf unseren Anrufbeantworter.

Erwachsene ohne Vertrag können gern auch für den Monat im Voraus bestellen. Bei Wocheneinzelbestellung bitte bis Mittwoch der Vorwoche.

Bei vereinbarten **Lastschriften** werden die Buchungen für den Monat **März ab 10.04.2020** durchgeführt.

Kartoffeln: Rainkost, Görlitz, Fleisch/ Wurst: BioFleischerei Mörl, Diehmen, Brot: hausgemacht, Gemüse: eigenes Feld Biesnitz

Fisch: Teichwirtschaft Ringpfeil, Königswartha, Käse: Krabat Milchwelt, Wittichenau; Wild: Familie Neu, Königshainer Berge; Geflügel: Bauernhof Steinert, Horka; Äpfel: Streuobstwiese Leuba

bei uns verwendete Allergen-Liste: E-Eier, Er-Erdnüsse, F-Fische, G-glutenhaltiges Getreide, M-Milch, N-Nüsse allgemein, S-Sojabohnen, T-Senf, U-Sellerie, V-Sesamsamen,