



Unser neues Kochbuch  
mit vielen neuen Rezepten  
zum Nachkochen  
finden Sie unter:  
[www.bio-cooking.eu](http://www.bio-cooking.eu)

bio&cooking | Starnbergerstr. 30 | 82069 Hohenschäftlarn | Mail: [bestellung@bio-cooking.eu](mailto:bestellung@bio-cooking.eu)

# Speiseplan Geretsried vom 27.9.-30.9.2021

## Montag:

- kleiner gemischter Salat <sup>V/J/G</sup>
- großer Salatteller mit Chicken Nuggets + Baguette <sup>A/G/J/V/C</sup>
- großer Salatteller vegetarisch mit Käsewürfel <sup>G/J/I</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- Kartoffeleintopf mit Wiener <sup>G/I</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- Kartoffeleintopf mit Gemüsebällchen <sup>G/V/C</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- 1 Fischstäbchen mit Reis und Mais-/Erbsengemüse <sup>A/V/G/D</sup>
- 2 Gefüllte Paprika mit gelben Linsen und Käse und Reis <sup>V/G</sup>
- Dessert: Schokopudding <sup>G</sup>

## Dienstag:

- kleiner gemischter Salat <sup>V/J/G</sup>
- großer Salatteller mit Schinken-/Käsewürfel <sup>G/J/I</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- griechischer Salatteller vegetarisch mit Oliven, Schafskäse <sup>G/J/I</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- Tomatencremesuppe mit Geflügelbällchen <sup>G/I</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- Tomatencremesuppe mit Reiseinlage <sup>G/I</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- 1 Pasta Carbonara mit Ei + Beilagensalat <sup>A/V/G/C</sup>
- 2 Penne mit vegetarischer Carbonara + Beilagensalat <sup>A/G/V/J</sup>
- Dessert: Schokokirschkuchen <sup>G/A/C</sup>

## Mittwoch:

- kleiner gemischter Salat <sup>V/J/G</sup>
- großer Salatteller mit Putenbruststreifen <sup>G/J/I</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- großer Salatteller vegetarisch mit Ei <sup>G/J/V/C</sup> + Baguette
- Kürbiscremesuppe mit Pizzabrot <sup>A/G</sup>
- Kürbiscremesuppe mit Pizzabrot <sup>A/G</sup>
- 1 Pizza Salami + Beilagensalat <sup>A/V/G/J/C</sup>
- 2 Pizza Margherita mit Mozzarella + Beilagensalat <sup>A/V/G/J/C</sup>
- Dessert: Marillenknödel mit Vanillesoße <sup>A/G/C</sup>

## Donnerstag:

- kleiner gemischter Salat <sup>V/J/G</sup>
- großer Salatteller mit Hackfleischbällchen ( Geflügel) + Baguette <sup>A/G/J/I</sup>
- großer Salatteller vegetarisch mit Mozzarella/Tomate <sup>G/J/I</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- Maultaschensuppe mit Baguette <sup>A/V/C</sup>
- Maultaschensuppe vegetarisch mit Baguette <sup>A/V/C</sup>
- 1 Fleischpflanzerl mit Kartoffelpüree <sup>A/V/C/G</sup>
- 2 Gemüseburger und Blumenkohl gebraten mit Kartoffelpüree <sup>A/V/C/G</sup>
- Dessert: Vanillequark <sup>G</sup>

### Kennzeichnungspflichtige Lebensmittel:

A) glutenhaltiges Getreide (z.B. Weizen, Roggen, Dinkel) I) Sellerie G) Milch (inklusive Laktose) C) Eier  
D) Fisch F) Soja J) Senf M) Lupinien (z.B. Erbsen) H) Schalenfrüchte (Nüsse) K) Sesam E) Erdnüsse  
L) Schwefeldioxid und Sulfid (ab zehn Milligramm pro Kilogramm oder Liter)



DE-ÖKO-037



Unser neues Kochbuch  
mit vielen neuen Rezepten  
zum Nachkochen  
finden Sie unter:  
[www.bio-cooking.eu](http://www.bio-cooking.eu)

bio&cooking | Starnbergerstr. 30 | 82069 Hohenschäftlarn | Mail: [bestellung@bio-cooking.eu](mailto:bestellung@bio-cooking.eu)

## Speiseplan Geretsried vom 04.10.-07.10.2021

---

### Montag:

- kleiner gemischter Salat <sup>V/J/G</sup>
- großer Salatteller mit Chicken Nuggets + Baguette <sup>A/G/J/V/C</sup>
- großer Salatteller vegetarisch mit Käsewürfel <sup>G/J/I</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- Kartoffeleintopf mit Wiener <sup>G/I</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- Kartoffeleintopf mit Gemüsebällchen <sup>G/V/C</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- 1 Pasta mit fruchtigem Tomatensugo <sup>V/A</sup> + kleiner Salat <sup>V/J/G</sup>
- 2 Spinatknödel mit Bergkäse + Beilagensalat <sup>A/V/G/C</sup>
- Dessert: Schokopudding <sup>G</sup>

### Dienstag:

- kleiner gemischter Salat <sup>V/J/G</sup>
- großer Salatteller mit Schinken-/Käsewürfel <sup>G/J/I</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- griechischer Salatteller vegetarisch mit Oliven, Schafskäse <sup>G/J/I</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- Tomatencremesuppe mit Geflügelbällchen <sup>G/I</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- Tomatencremesuppe mit Reiseinlage <sup>G/I</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- 1 Hähnchencurry mit Blumenkohl, Karotten und Reis <sup>V/G/J</sup>
- 2 Lauch-/Zwiebelkuchen mit rotem Paprika + Beilagensalat <sup>A/V/G/C/J</sup>
- Dessert: Aprikosenblechkuchen <sup>G/A/C</sup>

### Mittwoch:

- kleiner gemischter Salat <sup>V/J/G</sup>
- großer Salatteller mit Putenbruststreifen <sup>G/J/I</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- großer Salatteller vegetarisch mit Ei <sup>G/J/V/C</sup> + Baguette
- Kartoffeleintopf mit Wiener <sup>G/I</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- Kartoffeleintopf mit Gemüsebällchen <sup>G/I</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- 1 Germknödel mit Vanillesoße + Kartoffelcremesuppe <sup>G/C/A/I</sup>
- 2 Butterspätzle mit Pilzrahmsoße + kleiner Salat <sup>A/G/I/J</sup>
- Dessert: Stracciatellacreme <sup>G</sup>

### Donnerstag:

- kleiner gemischter Salat <sup>V/J/G</sup>
- großer Salatteller mit Hackfleischbällchen ( Geflügel) + Baguette <sup>A/G/J/I</sup>
- großer Salatteller vegetarisch mit Mozzarella/Tomate <sup>G/J/I</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- Maultaschensuppe mit Baguette <sup>A/V/C</sup>
- Maultaschensuppe vegetarisch mit Baguette <sup>A/V/C</sup>
- 1 Züricher Geschnetzeltes mit Pute und Butterkartoffeln <sup>A/G/C/I</sup>
- 2 Züricher Geschnetzeltes mit Champignons und Butterkartoffeln <sup>A/G/C/I</sup>
- Dessert: Schokojoghurt <sup>G</sup>

### Kennzeichnungspflichtige Lebensmittel:

A) glutenhaltiges Getreide (z.B. Weizen, Roggen, Dinkel) I) Sellerie G) Milch (inklusive Laktose) C) Eier  
D) Fisch F) Soja J) Senf M) Lupinien (z.B. Erbsen) H) Schalenfrüchte (Nüsse) K) Sesam E) Erdnüsse  
L) Schwefeldioxid und Sulfid (ab zehn Milligramm pro Kilogramm oder Liter)



DE-ÖKO-037



Unser neues Kochbuch  
mit vielen neuen Rezepten  
zum Nachkochen  
finden Sie unter:  
[www.bio-cooking.eu](http://www.bio-cooking.eu)

bio&cooking | Starnbergerstr. 30 | 82069 Hohenschäftlarn | Mail: [bestellung@bio-cooking.eu](mailto:bestellung@bio-cooking.eu)

# Speiseplan Geretsried vom 11.10.-14.10.2021

## Montag:

- kleiner gemischter Salat <sup>V/J/G</sup>
- großer Salatteller mit Chicken Nuggets + Baguette <sup>A/G/J/I/C</sup>
- großer Salatteller vegetarisch mit Käsewürfel <sup>G/J/I</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- Selleriecremesuppe, Geflügelbällchen und Baguette <sup>V/G/A</sup>
- Selleriecremesuppe, Gemüsebällchen und Baguette <sup>V/G/A</sup>
- 1 Käsespätzle mit Beilagensalat <sup>A/I/G/J</sup>
- 2 Wedges mit Kräuterquark und Omelette <sup>V/G/C</sup>
- Dessert: Stracciatellacreme <sup>G</sup>

## Dienstag:

- kleiner gemischter Salat <sup>V/J/G</sup>
- großer Salatteller mit Schinken-/Käsewürfel <sup>G/J/I</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- griechischer Salatteller vegetarisch mit Oliven, Schafskäse <sup>G/J/I</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- Mexikanischer Bohneneintopf mit gebr. Speck + Baguette <sup>A/I</sup>
- Mexikanischer Bohneneintopf mit Mais + Baguette <sup>A/I</sup>
- 1 Wiener Gulasch (Rind) mit Kartoffeln <sup>I/J</sup>
- 2 Kartoffelgulasch (vegetarisch) mit Gemüse <sup>I</sup>
- Dessert: Schokoziimt Joghurt <sup>G</sup>

## Mittwoch:

- kleiner gemischter Salat <sup>V/J/G</sup>
- großer Salatteller mit Putenbruststreifen <sup>G/J/I</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- großer Salatteller vegetarisch mit Ei <sup>G/J/I/C</sup> + Baguette
- Zwiebelcremesuppe mit Geflügelbällchen, Baguette <sup>A/G/I</sup>
- Zwiebelcremesuppe, Gemüsebällchen + Baguette <sup>A/G/I</sup>
- 1 Pasta mit rotem hausgemachtem Pesto + Beilagensalat <sup>A/I/G/C</sup>
- 2 Tortellini mit Käsesahne + Beilagensalat <sup>A/I/G/C</sup>
- Dessert: Vanillepudding mit Kirschen <sup>G</sup>

## Donnerstag:

- kleiner gemischter Salat <sup>V/J/G</sup>
- großer Salatteller mit Hackfleischbällchen ( Geflügel) + Baguette <sup>A/G/J/I</sup>
- großer Salatteller vegetarisch mit Mozzarella/Tomate <sup>G/J/I</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- Mexikanischer Bohneneintopf mit gebr. Speck + Baguette <sup>A/I</sup>
- Mexikanischer Bohneneintopf mit Mais + Baguette <sup>A/I</sup>
- 1 Putenschnitzel in Paprikarahmsoße mit Reis <sup>V/G/C/A</sup>
- 2 Schupfnudeln mit Apfelmus <sup>A</sup>
- Dessert: Vanillequark <sup>G</sup>

### Kennzeichnungspflichtige Lebensmittel:

**A)** glutenhaltiges Getreide (z.B. Weizen, Roggen, Dinkel) **I)** Sellerie **G)** Milch (inklusive Laktose) **C)** Eier  
**D)** Fisch **F)** Soja **J)** Senf **M)** Lupinien (z.B. Erbsen) **H)** Schalenfrüchte (Nüsse) **K)** Sesam **E)** Erdnüsse  
**L)** Schwefeldioxid und Sulfid (ab zehn Milligramm pro Kilogramm oder Liter)



DE-ÖKO-037



Unser neues Kochbuch  
mit vielen neuen Rezepten  
zum Nachkochen  
finden Sie unter:  
[www.bio-cooking.eu](http://www.bio-cooking.eu)

bio&cooking | Starnbergerstr. 30 | 82069 Hohenschäftlarn | Mail: [bestellung@bio-cooking.eu](mailto:bestellung@bio-cooking.eu)

# Speiseplan Geretsried vom 18.10.-21.10.2021

## Montag:

- kleiner gemischter Salat <sup>V/J/G</sup>
- großer Salatteller mit Chicken Nuggets + Baguette <sup>A/G/J/V/C</sup>
- großer Salatteller vegetarisch mit Käsewürfel <sup>G/J/I</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- Kartoffeleintopf mit Wiener <sup>G/I</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- Kartoffeleintopf mit Gemüsebällchen <sup>G/V/C</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- 1 Pasta Emiliana mit Schinken <sup>A/V/G</sup>
- 2 italienische Spätzlepfanne mit Kräuterfrischkäse, Zucchini und Kirschtomaten <sup>A/G</sup>
- Dessert: Mousse au Chocolate <sup>G</sup>

## Dienstag:

- kleiner gemischter Salat <sup>V/J/G</sup>
- großer Salatteller mit Schinken-/Käsewürfel <sup>G/J/I</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- griechischer Salatteller vegetarisch mit Oliven, Schafskäse <sup>G/J/I</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- Maultaschensuppe mit Baguette <sup>A/V/C</sup>
- Maultaschensuppe vegetarisch mit Baguette <sup>A/V/C</sup>
- 1 Bratwürstl mit selbstgemachtem Püree <sup>V/G</sup>
- 2 Butterkartoffeln, Rahmspinat und Rührei <sup>V/G/C</sup>
- Dessert: Brownies <sup>A/G/C</sup>

## Mittwoch:

- kleiner gemischter Salat <sup>V/J/G</sup>
- großer Salatteller mit Putenbruststreifen <sup>G/J/I</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- großer Salatteller vegetarisch mit Ei <sup>G/J/V/C</sup> + Baguette
- Kartoffeleintopf mit Wiener <sup>G/I</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- Kartoffeleintopf mit Gemüsebällchen <sup>G/I</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- 1 Putenschnitzel natur gebraten mit Reis und selbstgemachter Bratensoße <sup>V/G/A/J</sup>
- 2 hausgemachte Zucchini-Käse-Puffer mit Reis und Tzatziki <sup>A/V/G/C</sup>
- Dessert: Bananenquark <sup>G</sup>

## Donnerstag:

- kleiner gemischter Salat <sup>V/J/G</sup>
- großer Salatteller mit Hackfleischbällchen ( Geflügel) + Baguette <sup>A/G/J/I</sup>
- großer Salatteller vegetarisch mit Mozzarella/Tomate <sup>G/J/I</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- Maultaschensuppe mit Baguette <sup>A/V/C</sup>
- Maultaschensuppe vegetarisch mit Baguette <sup>A/V/C</sup>
- 1 Kaiserschmarrn mit Apfelmus + Nudelsuppe <sup>A/G/C/I</sup>
- 2 Gnocchi mit Auroasoße, Käse und Erbsen <sup>A/G/I</sup>
- Dessert: Stracciatellacreme <sup>G</sup>

### Kennzeichnungspflichtige Lebensmittel:

A) glutenhaltiges Getreide (z.B. Weizen, Roggen, Dinkel) I) Sellerie G) Milch (inklusive Laktose) C) Eier  
D) Fisch F) Soja J) Senf M) Lupinien (z.B. Erbsen) H) Schalenfrüchte (Nüsse) K) Sesam E) Erdnüsse  
L) Schwefeldioxid und Sulfid (ab zehn Milligramm pro Kilogramm oder Liter)



DE-ÖKO-037



Unser neues Kochbuch  
mit vielen neuen Rezepten  
zum Nachkochen  
finden Sie unter:  
[www.bio-cooking.eu](http://www.bio-cooking.eu)

bio&cooking | Starnbergerstr. 30 | 82069 Hohenschäftlarn | Mail: [bestellung@bio-cooking.eu](mailto:bestellung@bio-cooking.eu)

## Speiseplan Geretsried vom 25.10.-28.10.2021

### Montag:

- kleiner gemischter Salat <sup>V/J/G</sup>
- großer Salatteller mit Chicken Nuggets + Baguette <sup>A/G/J/I/C</sup>
- großer Salatteller vegetarisch mit Käsewürfel <sup>G/J/I</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- Selleriecremesuppe, Geflügelbällchen und Baguette <sup>V/G/A</sup>
- Selleriecremesuppe, Gemüsebällchen und Baguette <sup>V/G/A</sup>
- 1 Semmelknödel mit Rahmschwammerl <sup>A/I/C/G</sup>
- 2 Milchreis mit Zimt&Zucker und Kompott + Nudelsuppe <sup>/I/G/A</sup>
- Dessert: Schokopudding <sup>G</sup>

### Dienstag:

- kleiner gemischter Salat <sup>V/J/G</sup>
- großer Salatteller mit Schinken-/Käsewürfel <sup>G/J/I</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- griechischer Salatteller vegetarisch mit Oliven, Schafskäse <sup>G/J/I</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- Mexikanischer Bohneneintopf mit gebr. Speck + Baguette <sup>A/I</sup>
- Mexikanischer Bohneneintopf mit Mais + Baguette <sup>A/I</sup>
- 1 Reis mit Backfisch + selbstgemachter Remoulade <sup>A/I/G/C/D</sup>
- 2 Sojaschnitzel mit Reis und vegetarischer „Bratensosse“, selbstgemacht <sup>A/I/G/C</sup>
- Dessert: Stracciatellacreme <sup>G</sup>

### Mittwoch:

- kleiner gemischter Salat <sup>V/J/G</sup>
- großer Salatteller mit Putenbruststreifen <sup>G/J/I</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- großer Salatteller vegetarisch mit Ei <sup>G/J/I/C</sup> + Baguette
- Selleriecremesuppe, Geflügelbällchen und Baguette <sup>V/G/A</sup>
- Selleriecremesuppe, Gemüsebällchen und Baguette <sup>V/G/A</sup>
- 1 Chicken Nuggets mit hausgem. Kartoffelpüree + Maisgemüse <sup>V/A/C/G</sup>
- 2 Wedges, Maisgemüse und Rührei <sup>V/G/C</sup>
- Dessert: Apfelstrudel mit Vanillesauce <sup>G/A</sup>

### Donnerstag:

- kleiner gemischter Salat <sup>V/J/G</sup>
- großer Salatteller mit Hackfleischbällchen ( Geflügel) + Baguette <sup>A/G/J/I</sup>
- großer Salatteller vegetarisch mit Mozzarella/Tomate <sup>G/J/I</sup> + Baguette <sup>A</sup>
- Maultaschensuppe mit Baguette <sup>A/I/C</sup>
- Maultaschensuppe vegetarisch mit Baguette <sup>A/I/C</sup>
- 1 gebratene Putenbrust mit Makkeroni und Rahmsosse <sup>A/I/G</sup>
- 2 italienischer Nudelaufbau mit zweierlei Käse <sup>A/I/G/C</sup> + Karottensalat <sup>V/J</sup>
- Dessert: Vanillequark <sup>G</sup>

#### Kennzeichnungspflichtige Lebensmittel:

A) glutenhaltiges Getreide (z.B. Weizen, Roggen, Dinkel) I) Sellerie G) Milch (inklusive Laktose) C) Eier  
D) Fisch F) Soja J) Senf M) Lupinien (z.B. Erbsen) H) Schalenfrüchte (Nüsse) K) Sesam E) Erdnüsse  
L) Schwefeldioxid und Sulfid (ab zehn Milligramm pro Kilogramm oder Liter)



DE-ÖKO-037