



# SPEISEPLAN LEICHT & FIT

10.03. - 16.03.2025



 **ECKERT**  
CATERING



KW 11	Montag 10.03.	Dienstag 11.03.	Mittwoch 12.03.	Donnerstag 13.03.	Freitag 14.03.	Samstag 15.03.	Sonntag 16.03.
Menü 1	Vegetarische Bowl mit Quinoa, Salat, Tofuwürfel, Gemüse, gerösteten Nüssen, Weintrauben und Sesamsoße	Hähnchenspieß auf tomatisiertem Gemüse mit Vollkornreis	Rotbarschfilet mit Schnittlauchsoße und Weizenbulgur	Ei aus dem Ofen mit Blattspinat und Kartoffeln			
Gemüse	Frisches Gemüse	Schwarzwurzel	Brokkoli Mischgemüse	Junge Möhrchen Blattspinat			

Kennzeichnungspflichtige Stoffe siehe Aushang

Änderungen vorbehalten



# SPEISEPLAN LEICHT & FIT

17.03. - 23.03.2025



 **ECKERT**  
CATERING



KW 12	Montag 17.03.	Dienstag 18.03.	Mittwoch 19.03.	Donnerstag 20.03.	Freitag 21.03.	Samstag 22.03.	Sonntag 23.03.
Menü 1	Rindfleischstreifen oder veggie Chunks auf bunter Kichererbsen - Gemüsepfanne	Kabeljaufilet mit Erbsen - Selleriepüree und Thymiansoße	Hähnchen - geschnetzeltes mit Dinkelreis	Currygemüse mit Buchweizen und gerösteten Kürbiskernen			
Gemüse	Mischgemüse Kohlrabi	Romanesco Blumenkohl	Princessbohnen Spitzkohl	Gurkengemüse			

Kennzeichnungspflichtige Stoffe siehe Aushang

Änderungen vorbehalten



# SPEISEPLAN LEICHT & FIT

24.03. - 30.03.2025



KW 13	Montag 24.03.	Dienstag 25.03.	Mittwoch 26.03.	Donnerstag 27.03.	Freitag 28.03.	Samstag 29.03.	Sonntag 30.03.
Menü 1	Putenschnitzel natur mit fruchtiger Soße und Vollkornreis	Hähnchenstreifen mit frischem Gemüse, Kartoffeln und Kräuterquark	Garnelenspieß auf buntem Couscoussalat	Zucchini gefüllt mit Linsen - Karottenpüree und Majoransoße			
Gemüse	Rosenkohl Gemüsemais	Frisches Gemüse	Brokkoli Wokgemüse	Mischgemüse Schwarzwurzel			

Kennzeichnungspflichtige Stoffe siehe Aushang

Änderungen vorbehalten



# SPEISEPLAN LEICHT & FIT

31.03. - 06.04.2025



 **ECKERT**  
CATERING



KW 14	Montag 31.03.	Dienstag 01.04.	Mittwoch 02.04.	Donnerstag 03.04.	Freitag 04.04.	Samstag 05.04.	Sonntag 06.04.
Menü 1	Fisch - Gemüsepfanne in Limetten Dillsoße auf Quinoa	Veggie Bolognese mit Zartweizen	Ofenkartoffel mit Kräuterquark und Grillgemüse	Putengulasch mit Vollkornreis			
Gemüse	Wirsinggemüse Champignons	Kohlrabi Mischgemüse	Grillgemüse	Sellerie Erbsen			

Kennzeichnungspflichtige Stoffe siehe Aushang

Änderungen vorbehalten