

Bioladen Schwammerl
Unterer Markt 5, 92681 Erbdorf
09682/9158870
bioladen.schwammerl@gmail.com



Mittagsspeiseplan

Montag,

Nudeln mit Tomatensoße, Nachspeise: frischer Obstsalat (1,3)

Dienstag,

Kartoffelsuppe mit Wiener und Gemüsesticks (1,3,7,8)

Mittwoch,

Grießbrei mit Fruchtkompott (7)

Donnerstag,

Fleischpflanzerl mit Nudelsalat (3,7)

Freitag,

Spätzle mit Soße, Gemüsesticks (1,3,7)



100 % Bio, wenn nicht anders gekennzeichnet.

DE-ÖKO-006

1. Glutenhaltiges Getreide, 2. Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse, 3. Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, 4. Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse, 5. Erdnüsse, Nüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse, 6. Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, 7. Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse, 8. Schalen- und Hülsenfrüchte, 9. Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, 10. Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, 11. Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse, 12. Schwefeldioxid und Sulfit, 13. Lupine und daraus gewonnene Erzeugnisse, 14. Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse

Bioladen Schwammerl
Unterer Markt 5, 92681 Erbdorf
09682/9158870
bioladen.schwammerl@gmail.com



Mittagsspeiseplan

Montag,

Kartoffelspalten mit Rahmgemüse (7)

Dienstag,

Pfannkuchen mit Apfelmus und Gemüsesticks (1,3,7)

Mittwoch,

Pfannkuchensuppe, Nachspeise: Joghurt mit Früchten (1,3,7)

Donnerstag,

Fischstäbchen mit Stampf und Salat (1,4,7)

Freitag,

Gnocchi mit Tomate-Mozzarella-Soße (1,3,7)



100 % Bio, wenn nicht anders gekennzeichnet.

DE-ÖKO-006

1. Glutenhaltiges Getreide, 2. Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse, 3. Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, 4. Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse, 5. Erdnüsse, Nüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse, 6. Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, 7. Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse, 8. Schalen- und Hülsenfrüchte, 9. Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, 10. Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, 11. Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse, 12. Schwefeldioxid und Sulfite, 13. Lupine und daraus gewonnene Erzeugnisse, 14. Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse

Bioladen Schwammerl
Unterer Markt 5, 92681 Erbdorf
09682/9158870
bioladen.schwammerl@gmail.com



Mittagsspeiseplan

Montag,

Gemüsesuppe mit Brot, Nachspeise: Quark mit Früchten (1,7)

Dienstag,

Schinkennudeln mit Ei, Ketchup und Salat (1,3,7)

Mittwoch,

Süßer Auflauf (1,3,7)

Donnerstag,

Würstchengulasch mit Vollkornnudeln (1,3,8)

Freitag,

Knödel mit Soße und Gemüsesticks (1,3,7)



100 % Bio, wenn nicht anders gekennzeichnet.

DE-ÖKO-006

1. Glutenhaltiges Getreide, 2. Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse, 3. Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, 4. Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse, 5. Erdnüsse, Nüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse, 6. Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, 7. Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse, 8. Schalen- und Hülsenfrüchte, 9. Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, 10. Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, 11. Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse, 12. Schwefeldioxid und Sulfite, 13. Lupine und daraus gewonnene Erzeugnisse, 14. Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse

Bioladen Schwammerl
Unterer Markt 5, 92681 Erbdorf
09682/9158870
bioladen.schwammerl@gmail.com



Mittagsspeiseplan

Montag,

Dotsch mit Apfelmus, Gemüsesticks (1,3,7)

Dienstag,

Fischfrikadellen mit Kartoffelsalat (1,3,4,7)

Mittwoch,

Kartoffelgratin mit Salat (1,3,7)

Donnerstag,

Makkaroni-Auflauf mit Hackfleisch (1,3,7)

Freitag,

Ofengemüse mit Joghurt-Dip (7)



100 % Bio, wenn nicht anders gekennzeichnet.

DE-ÖKO-006

1. Glutinhaltiges Getreide, 2. Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse, 3. Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, 4. Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse, 5. Erdnüsse, Nüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse, 6. Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, 7. Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse, 8. Schalen- und Hülsenfrüchte, 9. Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, 10. Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, 11. Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse, 12. Schwefeldioxid und Sulfite, 13. Lupine und daraus gewonnene Erzeugnisse, 14. Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse

Bioladen Schwammerl
Unterer Markt 5, 92681 Erbdorf
09682/9158870
bioladen.schwammerl@gmail.com



Mittagsspeiseplan

Montag,

Gemüse-Reispfanne (1)

Dienstag,

Nudelsuppe, Nachspeise: selbstgemachte Waffeln (1,3,7)

Mittwoch,

Röstis mit Dip (1,3,7)

Donnerstag,

Schnitzel mit Rahmgemüse (1,3,7)

Freitag,

Dampfnudeln mit Vanillesoße, Gemüsesticks (1,3,7)



100 % Bio, wenn nicht anders gekennzeichnet.

DE-ÖKO-006

1. Glutenhaltiges Getreide, 2. Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse, 3. Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, 4. Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse, 5. Erdnüsse, Nüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse, 6. Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, 7. Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse, 8. Schalen- und Hülsenfrüchte, 9. Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, 10. Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, 11. Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse, 12. Schwefeldioxid und Sulfite, 13. Lupine und daraus gewonnene Erzeugnisse, 14. Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse

Bioladen Schwammerl
Unterer Markt 5, 92681 Erbdorf
09682/9158870
bioladen.schwammerl@gmail.com



Mittagsspeiseplan

Montag,

Nudeln mit Sahneseße, Nachspeise: Pudding (1,3,7)

Dienstag,

Fischfrikadellen mit Kartoffelsalat (1,3,4,7)

Mittwoch,

Pellkartoffeln mit Dip (3,7)

Donnerstag,

Schnitzel mit Rahmgemüse (1,3,7)

Freitag,

Grießnockerlsuppe, Gemüsesticks (1,3,7)



100 % Bio, wenn nicht anders gekennzeichnet.

DE-ÖKO-006

1. Glutenthaltiges Getreide, 2. Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse, 3. Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, 4. Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse, 5. Erdnüsse, Nüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse, 6. Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, 7. Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse, 8. Schalen- und Hülsenfrüchte, 9. Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, 10. Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, 11. Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse, 12. Schwefeldioxid und Sulfite, 13. Lupine und daraus gewonnene Erzeugnisse, 14. Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse

Bioladen Schwammerl
Unterer Markt 5, 92681 Erbdorf
09682/9158870
bioladen.schwammerl@gmail.com



Mittagsspeiseplan

Montag,

Gemüseauflauf mit Käse überbacken (1,3,7)

Dienstag,

Fischstäbchen mit Tomatenreis (1,3,4,7)

Mittwoch,

Pfannkuchen mit Marmelade, Gemüsesticks (1,3,7)

Donnerstag,

Gulaschsuppe mit Semmel (1,7)

Freitag,

Nudeln mit Gemüsesoße, Nachspeise: frischer Obstsalat (1,7)



100 % Bio, wenn nicht anders gekennzeichnet.

DE-ÖKO-006

1. Glutenhaltiges Getreide, 2. Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse, 3. Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, 4. Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse, 5. Erdnüsse, Nüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse, 6. Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, 7. Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse, 8. Schalen- und Hülsenfrüchte, 9. Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, 10. Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, 11. Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse, 12. Schwefeldioxid und Sulfite, 13. Lupine und daraus gewonnene Erzeugnisse, 14. Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse

Bioladen Schwammerl
Unterer Markt 5, 92681 Erbdorf
09682/9158870
bioladen.schwammerl@gmail.com



Mittagsspeiseplan

Montag,

Gemüselasagne (1,3,7)

Dienstag,

Leberkäse mit Kartoffeln und Buttergemüse (1,3,7)

Mittwoch,

Gemüsesuppe mit Brot, kalte Pizzaschnitten (1,7)

Donnerstag,

Spaghetti Bolognese (1)

Freitag,

Milchreis mit Fruchtkompott (3,7)



100 % Bio, wenn nicht anders gekennzeichnet.

DE-ÖKO-006

1. Glutenhaltiges Getreide, 2. Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse, 3. Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, 4. Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse, 5. Erdnüsse, Nüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse, 6. Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, 7. Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse, 8. Schalen- und Hülsenfrüchte, 9. Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, 10. Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, 11. Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse, 12. Schwefeldioxid und Sulfite, 13. Lupine und daraus gewonnene Erzeugnisse, 14. Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse