

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



Mittagsspeiseplan

Montag,

Nudeln mit Tomatensoße und Gemüsesticks (1,3)

Dienstag,

Gemüsesuppe mit Brot und kalten Pizzaschnitten (1)

Mittwoch,

Grießbrei mit Fruchtcompott (7)

Donnerstag,

Hackbraten mit Ei, Kartoffelstampf und Soße (3,7)

Freitag,

Spätzle mit Soße, Nachspeise: frischer Obstsalat (1,3)



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,

Nudelsuppe, Pfannkuchen mit Apfelmus (1,3,7)

Dienstag,

Fischstäbchen mit Kartoffelstampf und Salat (1,7)

Mittwoch,

Kartoffelgratin mit Salat (3,7)

Donnerstag,

Spaghetti Bolognese (1)

Freitag,

Knödel mit Soße, dazu Gemügesticks (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,

Dotsch mit Apfelmus (3,7)

Dienstag,

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

Mittwoch,

Pfannkuchensuppe mit Brot, Nachspeise: Quark mit Früchten (1,3,7)

Donnerstag,

Würstchengulasch mit Vollkornnudeln (1)

Freitag,

Kartoffel-Paprika-Pfanne mit Joghurt Dip (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 Erbandorf
09682/9158870
bioladen.schwammerl@gmail.com



Mittagsspeiseplan

Montag,

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

Dienstag,

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

Mittwoch,

Kartoffelspalten mit Rahmgemüse (3,7)

Donnerstag,

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

Freitag,

Gemüsesuppe mit Brot, Nachspeise: Joghurt mit Früchten (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,

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

Dienstag,

Chicken Nuggets mit Kartoffelsalat (1,3,7)

Mittwoch,

Nudel-Gemüse-Auflauf (1,3,7)

Donnerstag,

Geschnetzeltes mit Semmelknödel (1,3,7)

Freitag,

Germknödel mit Vanillesoße, 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 Erbendorf
09682/9158870
bioladen.schwammerl@gmail.com



Mittagsspeiseplan

Montag,

Nudelsuppe, Nachspeise: Pudding (1,3,7)

Dienstag,

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

Mittwoch,

Pellkartoffeln mit Dip (3,7)

Donnerstag,

Schnitzel mit Kroketten und Rahmgemüse (1,3,7)

Freitag,

Süßer Auflauf mit Soße (1,3,7)



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,

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

Dienstag,

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

Mittwoch,

Gemüseauflauf mit Käse überbacken (3,7)

Donnerstag,

Gulaschsuppe mit Semmel (1,7)

Freitag,

Schupfnudeln mit Tomaten-Mozzarella-Soße (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,

Milchreis mit Fruchtkompott (3,7)

Dienstag,

Kartoffelsuppe mit Wiener, dazu Gemüsesticks (7)

Mittwoch,

Gemüselasagne (1,3,7)

Donnerstag,

Reispfanne mit Hackbällchen (1,3,7)

Freitag,

Röstis mit Dip (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