

Wo	Menü	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
02.01. bis 04.01.2019	A			Kartoffeltasche mit Kräuterrisikase gefüllt auf Möhren-Kohlrabi-Gemüse in Petersiliensoße und hausgemachtem Kartoffelbrei, dazu Schokopudding (aw, uw, ay, am, bc) Energie pro Portion: 1719 kJ, 412 kcal	Schmorkohlsoße mit Bio-Salzkartoffeln , dazu Karottensalat (aw, uw, bm) Energie pro Portion: 970 kJ, 231 kcal	Bio-Grüne Bohneneintopf mit Kartoffeln und Wurzelgemüse (Sellerie, Porree, Möhren), dazu Bio-Vollkornbrot und Clementine (8, aw, nr, bc) Energie pro Portion: 1260 kJ, 300 kcal
	B (DGE)			Bio-Grießbrei mit Kirschoße, dazu Gemüsecremesuppe (Vorsuppe) und Paprikasticks (aw, uw, am) Energie pro Portion: 1822 kJ, 435 kcal	Hühnerfrikassee mit Erbsen/Möhren mit Vollkornreis, dazu Karottensalat (aw, uw, am, G) Energie pro Portion: 1477 kJ, 352 kcal	Thunfisch in Käsesoße mit Brokkoligemüse und Spaghetti, dazu Clementine (8, aw, uw, af, am, F) Energie pro Portion: 1950 kJ, 467 kcal
	C			Ferien	Ferien	Ferien
Täglich Vitamine naschen! An der Vitaminschbar könnt ihr euch aus einem wechselnden Angebot aus Obst- und Gemüsesticks, Salaten und Desserts selbst bedienen.						
07.01. bis 11.01.2019	A	Gebackene Rote Beete-Puffer mit Schnittlauchsoße und Gemüse-Couscous (Erbsen, Mais und Paprika), dazu Puddingcreme Vanille (aw, uw, am) Energie pro Portion: 2119 kJ, 506 kcal	Gemüse-Köttbullar auf Möhregemüse, Sahnesoße mit Petersilienkartoffeln, dazu Banane (aw, uw, ae, am) Energie pro Portion: 1854 kJ, 443 kcal	Tofu-Curry-Ananas-Ragout "Indische Art" mit Bio-Parboiled Reis , dazu Joghurt mit Honig (aw, uw, ay, am, bc) Energie pro Portion: 1603 kJ, 383 kcal	Rote Linsenragout mit Pastinaken, Paprika und Bio-Spirellinudeln , dazu Rotkraut-Ananas-Salat (aw, uw) Energie pro Portion: 1852 kJ, 442 kcal	Zart-Weizen-Ebly mit buntem Gemüsemix (Tomaten, Paprika, Möhren) und Tomaten-Basilikum-Soße, dazu Gurken-Radieschen-Salat (aw, uw, am, bc, au) Energie pro Portion: 1739 kJ, 411 kcal
	B (DGE)	Kartoffelgnocchipfanne mit Kaisergemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Möhren) und Tomatensoße, dazu Kohlrabisticks und Puddingcreme Vanille (aw, uw, ae, am) Energie pro Portion: 2037 kJ, 487 kcal	Gulasch vom Lamm mit Zucchini, Zwiebeln und Tomaten, Bio-grüne Bohnengemüse und Bio-Bulgurw eizen , dazu Banane (aw, uw, am, R) Energie pro Portion: 2078 kJ, 497 kcal	Beromelett auf Blattspinat mit hausgemachtem Kartoffelbrei, dazu Joghurt mit Honig (aw, uw, ae, am) Energie pro Portion: 1624 kJ, 388 kcal	Kartoffelsuppe mit Wurzelgemüse (Sellerie, Porree, Möhren) und Wiener Würstchen, dazu Vollkornbrot und Apfel (aw, uw, nr, as, ay, bm, bc, S) Energie pro Portion: 1643 kJ, 392 kcal	Frikadelle vom MSC Alaska Seelachs mit Soße "Spreewälder Art" (Porree, Sellerie, Möhren) und Bio-Petersilienkartoffeln , dazu Gurken-Radieschen-Salat (3, aw, uw, ae, af, am, bc, bm, au, F) Energie pro Portion: 1409 kJ, 336 kcal
	C	Bio-Gemüseeintopf "Mecklenburger Art" mit Sellerie, Porree, Erbsen, Möhren, Bohnen, dazu Bio-Vollkornbrot und Puddingcreme Vanille (aw, nr, am, bc) Energie pro Portion: 1492 kJ, 359 kcal	Chili con Carne mit Rindfleisch, roten Bohnen und Mais, dazu Brötchen und Banane (aw, uw, nr, gb, R) Energie pro Portion: 2284 kJ, 546 kcal	Spirellinudelaufauf mit Champignons, Brokkoli, Möhren mit Goudakäse überbacken und Kräutersoße, dazu Wachsohnsalat (2, aw, uw, ae, am) Energie pro Portion: 1322 kJ, 316 kcal	Gebackene Hähnchenkeule in Geflügelsoße mit Erbsengemüse und Bio-Salzkartoffeln , dazu Apfel (aw, uw, am, G) Energie pro Portion: 2542 kJ, 607 kcal	Gemüselasagne (Zucchini, Tomate, Aubergine) mit Kräutersoße und Käse überbacken, dazu Gurken-Radieschen-Salat (aw, uw, ae, am, au) Energie pro Portion: 1551 kJ, 370 kcal
Täglich Vitamine naschen! An der Vitaminschbar könnt ihr euch aus einem wechselnden Angebot aus Obst- und Gemüsesticks, Salaten und Desserts selbst bedienen.						
14.01. bis 18.01.2019	A	Vegetarische Paprikaschote mit fruchtiger Tomatensoße und Parboiled Reis, dazu Birne (aw, uw, ae, ay, bm, bc) Energie pro Portion: 2082 kJ, 498 kcal	Kürbis-Kartoffel-Suppe mit Porree, Sellerie und Möhren, dazu Bio-Vollkornbrot und Banane (aw, nr, bm, bc) Energie pro Portion: 1398 kJ, 334 kcal	Bunte Gemüsepfanne mit Zucchini, Paprika, Tomaten, Möhren in Kräutersoße und Bio-Spirellinudeln , dazu Joghurt mit Shellinos (aw, uw, am, bc) Energie pro Portion: 1641 kJ, 392 kcal	Brüheisuppentopf mit Sellerie, Porree, Erbsen, Möhren, dazu Laugenbrötchen und Kirschkornspeise (aw, uw, gb, am, bc) Energie pro Portion: 1894 kJ, 452 kcal	Bio-Makkaroni (Nudeln) mit fruchtiger Tomatensoße, Reibekäse und Karotten-Bohnen-Mais Salat (aw, uw, am) Energie pro Portion: 1976 kJ, 473 kcal
	B (DGE)	Kräuterquark mit Bio-Salzkartoffeln , dazu Rotkrautsalat (3, am) Energie pro Portion: 1302 kJ, 310 kcal	Rinderschmorbraten in Bratensoße mit Wirsingohlgemüse und hausgemachtem Kartoffelbrei, dazu Banane (aw, uw, am, bm, bc, R) Energie pro Portion: 1709 kJ, 408 kcal	Gebackene Kartoffel-Rösti mit Apfelkompott und Gurkensticks (3) Energie pro Portion: 1645 kJ, 392 kcal	Frikadelle von der Pute auf Gemüse (Paprika, Zucchini, Möhren) in Currycremesoße und Vollkornreis, dazu Kirschkornspeise (aw, uw, ae, am, bm, G) Energie pro Portion: 1854 kJ, 443 kcal	Bismarck Heringsfilet in Joghurt-Quark-Dill-Soße mit Äpfeln/Zwiebeln und Bio-Salzkartoffeln , dazu Apfel und pikanter Salat mit Karotten, Bohnen, Mais (3, 5, ae, af, am, bm, F) Energie pro Portion: 1865 kJ, 445 kcal
	C	Vegetarischer weiße Bohneneintopf mit Kartoffeln und Wurzelgemüse (Sellerie, Porree, Möhren), dazu Bio-Vollkornbrot und Birne (aw, nr, bc) Energie pro Portion: 1641 kJ, 392 kcal	"Bolognese" - Tomaten-Hackfleisch-Soße(Z) vom Schw ein (Tomate, Sellerie, Porree) mit Bio-Spaghetti , dazu Banane (aw, uw, bc, S, R) Energie pro Portion: 2237 kJ, 559 kcal	Gebratenes Crispy Seelachsfilet mit Spreewälder Gemüesoße (Sellerie, Porree, Möhren) und hausgemachtem Kartoffelbrei, dazu Joghurt mit Shellinos (3, aw, uw, af, ay, am, bc, au, F) Energie pro Portion: 2026 kJ, 484 kcal	Frische Blutwurst mit Sauerkraut und Bio Salzkartoffeln , dazu Kirschkornspeise (2, 3, 7, 15, aw, uw, am, bm, S, G) Energie pro Portion: 2038 kJ, 486 kcal	Gebratenes Möhrenschnitzel auf Bio-Mais-Erbsen-Gemüse mit Petersiliencremesoße und hausgemachtem Kartoffelbrei, dazu Apfel (aw, uw, as, ae, am, bc) Energie pro Portion: 1956 kJ, 496 kcal
Täglich Vitamine naschen! An der Vitaminschbar könnt ihr euch aus einem wechselnden Angebot aus Obst- und Gemüsesticks, Salaten und Desserts selbst bedienen.						
21.01. bis 25.01.2019	A	Buntes Pfannengemüse mit Couscous (Möhren, Erbsen, Mais) mit Petersiliensoße, dazu Birne (aw, uw, am, bc) Energie pro Portion: 2091 kJ, 500 kcal	Panierter Blumenkohl-Käse-Stern auf Möhrenmixgemüse, Salzkartoffeln und Schnittlauchsoße, dazu Kiwi (aw, uw, ae, am, bc) Energie pro Portion: 1515 kJ, 361 kcal	Asia-Gemüse-Teller (Möhre, Bohnen, Sprossen) mit Basmati-Reis, dazu Banane (aw, uw, am) Energie pro Portion: 1520 kJ, 364 kcal	Kartoffelkesselgulasch (Kartoffeln, Paprika, Tomate), dazu Malzkornbrötchen und Apfel (aw, uw, nr, gb, go, ay) Energie pro Portion: 1498 kJ, 357 kcal	Bunte Nudeln (Röhrennudeln Tricolore) mit Tomaten-Basilikum-Soße und Goudakäse gerieben, dazu Gurkensalat (aw, uw, am) Energie pro Portion: 1841 kJ, 439 kcal
	B (DGE)	Rindergeschnetzeltes mit Apfelrotkohl und Spätzle, dazu Birne (3, aw, uw, ae, am, R) Energie pro Portion: 2088 kJ, 499 kcal	Gemüsebolognese (Tomate, Sellerie, Möhren) mit Bio-Vollkornnudeln und Reibekäse, dazu Weißkrautsalat (aw, uw, am, bc) Energie pro Portion: 1769 kJ, 423 kcal	Gekochte Eier in Senfsoße und Bio-Petersilienkartoffeln , dazu Karottensalat und 1/2 Banane (aw, uw, ae, am, bm) Energie pro Portion: 1748 kJ, 418 kcal	Schweinerückenbraten in Bratensoße mit Erbsengemüse und hausgemachter Kartoffelbrei, dazu Heidelbeerquark (aw, uw, am, bm, S, R) Energie pro Portion: 1865 kJ, 444 kcal	Gedünstetes Alaska Seehechtfilet in Petersiliencremesoße mit Balkangemüse (Erbsen, Bohnen, Mais) und Bio-Salzkartoffeln , dazu Schokopudding (aw, uw, af, ay, am, F) Energie pro Portion: 2031 kJ, 486 kcal
	C	Bratklopse in Paprikacremesoße mit Bio-Erbsen-Mais-Gemüse und hausgemachtem Kartoffelbrei, dazu Birne (aw, uw, ae, am, bc, G) Energie pro Portion: 2292 kJ, 543 kcal	Vegetarischer Graupeneintopf mit Gemüse (Möhren, Sellerie, Porree), dazu Bio-Sonnenblumenbrot und Kiwi (aw, nr, gb, bc) Energie pro Portion: 1446 kJ, 345 kcal	Brokkoliröschen in Käsesoße mit hausgemachtem Kartoffelbrei, dazu Banane (aw, uw, am) Energie pro Portion: 1322 kJ, 316 kcal	Geschmortes Putenfleisch-Gyros mit Zwiebeln, Paprika und Bio-Parboiled Reis , dazu Apfel (aw, uw, bc, G) Energie pro Portion: 1693 kJ, 404 kcal	Vegetarischer Möhreeneintopf mit Roggenmischbrot und Schokoladenpudding (aw, uw, nr, ay, am) Energie pro Portion: 1122 kJ, 268 kcal
Täglich Vitamine naschen! An der Vitaminschbar könnt ihr euch aus einem wechselnden Angebot aus Obst- und Gemüsesticks, Salaten und Desserts selbst bedienen.						
28.01. bis 31.01.2019	A	Bio-Sojageschnetzeltes mit Porree-, Sellerie- und Möhrenstreifen in Rahmsoße und Spätzle, dazu Kiwi (aw, uw, ae, ay, am, bc, bm) Energie pro Portion: 1642 kJ, 392kcal	Schupfnudelpfanne (Kartoffelnudeln, Wirsingohl, Möhren, Champignons) mit Kräutersoße, dazu Karotten-Apfel-Salat (3, aw, uw, ae, am) Energie pro Portion: 1057 kJ, 253 kcal	Vegetarisches Moussaka (Kartoffelaufauf mit Aubergine, Zwiebeln, Paprika) mit Goudakäse überbacken und Tomaten-Basilikum-Soße, dazu Pfirsichkompott (aw, uw, am) Energie pro Portion: 1590 kJ, 379 kcal	Orientalischer Kichererbseneintopf mit Zucchini, Paprika, Porree und Curry, dazu Vollkornbrot und Kirschkornspeise (aw, uw, nr, as, am) Energie pro Portion: 2156 kJ, 515 kcal	
	B (DGE)	Gebratenes Möhrenschnitzel auf Kaisergemüse (Möhren, Blumenkohl, Brokkoli) mit Petersiliensoße und hausgemachtem Kartoffelbrei, dazu Kiwi (aw, uw, as, ae, am, bc) Energie pro Portion: 1473 kJ, 353 kcal	Gedünstete Hähnchenbrust in Geflügelsoße mit Erbsengemüse und Bio-Parboiled Reis , dazu Apfel (aw, uw, am, bc, G) Energie pro Portion: 2058 kJ, 491 kcal	Milchreis mit Beerenfruchtsoße (Brombeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren), dazu Brokkolicesuppe (Vorsuppe) und Karottensticks (aw, uw, am) Energie pro Portion: 1679 kJ, 401 kcal	Gebratenes MSC Alaska Seehechtfilet in Dillsoße mit Balkangemüse (Erbsen, Bohnen, Mais) und Bio-Salzkartoffeln , dazu Kirschkornspeise (aw, uw, af, am, bc, F) Energie pro Portion: 1798 kJ, 428 kcal	
	C	Vegetarischer Pichelsteiner Eintopf mit Wurzelgemüse (Sellerie, Möhren, Porree), dazu Vollkornbrot und Puddingcreme Vanille (aw, uw, nr, am, bc) Energie pro Portion: 1216 kJ, 291 kcal	Gebratenes Schweinerückensteak in Tomatensoße "Napoli" mit Gemüse-Couscous (Erbsen, Möhren und Paprika), dazu Karotten-Apfel-Salat (3, aw, uw, am, S) Energie pro Portion: 2023 kJ, 483 kcal	Kartoffelgnocchi in Gemüsesauce mit Tomate, Mais und Paprika, dazu Pfirsichkompott (aw, uw, ae, am) Energie pro Portion: 1955 kJ, 467 kcal	Bio-Gemischte Spaghetti (Vollkorn, Hartw eizen) mit fruchtiger Tomatensoße und Reibekäse, dazu Kirschkornspeise (aw, uw, am) Energie pro Portion: 1799 kJ, 431 kcal	
Täglich Vitamine naschen! An der Vitaminschbar könnt ihr euch aus einem wechselnden Angebot aus Obst- und Gemüsesticks, Salaten und Desserts selbst bedienen.						