

Wo	Menü	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
01.02. bis 01.02.2019	A					Vegetarische Kartoffelsuppe mit Wurzelgemüse (Sellerie, Porree, Möhren) mit Vollkornbrot, dazu Birne (aw, uw, bc)
						Energie pro Portion: 1303 kJ, 310 kcal
	B (DGE)					Wurstgulasch vom Schwein mit Tomaten, Zwiebeln und Bio-Vollkornnudeln (Spirelli), dazu Weißkraut-Paprika-Mais-Salat (2, 3, 7, 15 aw, uw, bm, bc, S, R)
						Energie pro Portion: 1560 kJ, 373 kcal
	C					Kein Angebot
		Täglich Vitamine naschen! An der Vitaminschbar könnt ihr euch aus einem wechselnden Angebot aus Obst- und Gemüsesticks, Salaten und Desserts selbst bedienen.				
04.02. bis 08.02.2019	A	Brokkoli-Nuss-Ecke auf Bio-Möhrengemüse mit hausgemachtem Kartoffelbrei, dazu Schokopudding (aw, uw, gb, ae, ay, am, an, sh, bc)	Bunter Kräuterquark (Paprika, Radieschen) mit Bio-Salzkartoffeln, dazu Karotten-Apfel-Salat (3, am, au)	Italienische Gemüsesuppe mit Nudeln, Möhren, Tomaten, Erbsen, Zucchini, Porree, dazu Bio-Sonnenblumenkernbrot und Apfelmus (3, aw, uw, nr, bc)	Geschmorte Bohnenpfanne (rote, grüne, weiße Bohnen) und Bio-Parboiled Reis, dazu Apfel (aw, uw, bc)	Makkaroni mit fruchtiger Tomatensoße, Reibekäse und Vanillepudding (aw, uw, am)
		Energie pro Portion: 1418 kJ, 338 kcal	Energie pro Portion: 1392 kJ, 332 kcal	Energie pro Portion: 1472 kJ, 351 kcal	Energie pro Portion: 1479 kJ, 353 kcal	Energie pro Portion: 1897 kJ, 453 kcal
	B (DGE)	Tortellini mit Käsefüllung und Schnittlauchcremesoße, dazu Rotkraut-Ananas-Salat (2, 3, aw, uw, ae, am, au)	Gulasch vom Schwein (Zwiebeln) mit grünen Bohnen und Spirelli (Nudeln), dazu Quark mit Zitronen (aw, uw, am, S)	Rührer mit Bio-Rahmspinat und Bio-Salzkartoffeln, dazu Banane (aw, uw, ae, am, bc)	Geflügelkadeln auf Paprika-Zucchini-Tomaten-Gemüse mit Bio-Couscous, dazu Apfel (aw, uw, ae, am, bc, bm, G)	Gedünstetes Kabeljaufilet in Dillcremesoße mit Bio-Brokkoligemüse und hausgemachtem Kartoffelbrei, dazu Puddingcreme Vanille (3, aw, uw, af, am, au, F)
	Energie pro Portion: 959 kJ, 229 kcal	Energie pro Portion: 2363 kJ, 564 kcal	Energie pro Portion: 1548 kJ, 370 kcal	Energie pro Portion: 2453 kJ, 582 kcal	Energie pro Portion: 1359 kJ, 325 kcal	
	C	Ferien	Ferien	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.				
11.02. bis 15.02.2019	A	Blumenkohl, Brokkoli und Möhren in Bechamelsoße mit Bio-Salzkartoffeln, dazu Karamelpudding (aw, uw, ae, am, bc)	Vegetarischer Wirsingkohleintopf mit Kartoffeln und Möhren, dazu Vollkornbrot und Zitronenquark (aw, uw, nr, am, bc)	Gemüsebolognese (Tomate, Sellerie, Möhren) mit Gabelspaghetti, dazu Birne (aw, uw, bc)	Vegetarische Schmorkohlpfanne mit Bio-Salzkartoffeln, dazu Vanillequark (aw, uw, am, bm)	Vegetarischer Kohlrabi-Möhren-Entopf mit Kartoffeln, dazu Kaiserbrötchen und Kiwi (aw, uw, gb)
		Energie pro Portion: 1261 kJ, 301 kcal	Energie pro Portion: 1414 kJ, 338 kcal	Energie pro Portion: 1509 kJ, 360 kcal	Energie pro Portion: 1295 kJ, 309 kcal	Energie pro Portion: 1112 kJ, 266 kcal
	B (DGE)	Gebratener Mais-Lauch-Röstl auf Kohlrabigemüse mit hausgemachtem Kartoffelbrei, dazu Apfel (aw, uw, ae, am, bc)	Gulasch von der Pute mit Bio-Erbsen-Möhren-Gemüse und Vollkornreis, dazu Zitronenquark (aw, uw, am, bc, G)	Hefeklöße mit Heidelbeersoße, dazu Bio-Möhrencremesuppe (Vorsuppe) und Gurkensticks (aw, uw, ae, am, bc)	Erbensuppe "Berliner Art" mit Geflügelweiner, Porree, Möhren und Sellerie, dazu Karottensalat und Vollkornbrot (2, 3, 15, aw, uw, nr, bc, G)	Heringsstipp in Joghurtcreme mit Apfel, Zwiebeln, Paprika und Bio-Salzkartoffeln, dazu Paprikahohkost (3, af, am, bm, F)
	Energie pro Portion: 1380 kJ, 330 kcal	Energie pro Portion: 2307 kJ, 551 kcal	Energie pro Portion: 1953 kJ, 466 kcal	Energie pro Portion: 1598 kJ, 382 kcal	Energie pro Portion: 1242 kJ, 296 kcal	
	C	Vegetarisches Chili sin Carne (rote Bohnen, Paprika, Mais) mit Zartweizen, dazu Vollkornbrot und Apfel (aw, uw, nr)	Kasslerückenbraten in Bratensoße mit Sauerkraut und Salzkartoffeln, dazu Zitronenquark (2, 3, 15, aw, uw, am, bm, S, R)	Knusperbackfisch aus Alaska Seelachsfilet auf Brokkoli-Möhren-Gemüse, Petersiliensoße und hausgemachtem Kartoffelbrei, dazu Birne (aw, uw, ae, af, am, bc, bm, F)	Gebratene Jagdwurstscheibe in fruchtiger Tomatensoße und Spirelli (Nudeln), dazu Karottensalat (2, 3, 15, aw, uw, bm, S)	Paniertes Gemüseschnitzel auf Erbsen-Mais-Gemüse mit Bio-Petersiliensoße und Salzkartoffeln, dazu Kiwi (aw, uw, ae, am, bc)
	Energie pro Portion: 2425 kJ, 578 kcal	Energie pro Portion: 1695 kJ, 404 kcal	Energie pro Portion: 1764 kJ, 422 kcal	Energie pro Portion: 2343 kJ, 560 kcal	Energie pro Portion: 2595 kJ, 619 kcal	
		Täglich Vitamine naschen! An der Vitaminschbar könnt ihr euch aus einem wechselnden Angebot aus Obst- und Gemüsesticks, Salaten und Desserts selbst bedienen.				
18.02. bis 22.02.2019	A	Bio-Vegetarischer Möhreintopf mit Kartoffeln und Wurzelgemüse (Sellerie, Porree, Möhren), dazu Vollkornbrot und Clementine (8, aw, uw, nr, bc)	Gemüseauflauf (Möhren, Zucchini, Mais, Nudeln) mit Weißkäse und Goudakäse überbacken, dazu Tomaten-Basilikum-Soße und Tomaten-Gurken-Salat (aw, uw, am)	Gebackene Frühlingssrollen (Sprossen, Weißkohl, Möhren) auf pikantem Chinagemüse mit Porree, Bambussprossen, Paprika und Basmati Reis, dazu Apfel (aw, uw, ay, bc, bm)	Herzhafte Eierpannkuchen mit Champignonngemüse, dazu grüne Bohnensalat (aw, uw, ae, am)	Vegetarischer Linseneintopf mit Kartoffeln, Möhren, Porree und Sellerie, dazu Kaiserbrötchen und Birne (aw, uw, gb, bc)
		Energie pro Portion: 1292 kJ, 308 kcal	Energie pro Portion: 1643 kJ, 392 kcal	Energie pro Portion: 2333 kJ, 558 kcal	Energie pro Portion: 1533 kJ, 365 kcal	Energie pro Portion: 1643 kJ, 392 kcal
	B (DGE)	Gedünstetes Hokihschifflet auf Porreegemüse und hausgemachtem Kartoffelbrei, dazu Clementine (8, aw, uw, af, am, F)	Putenbruststeak auf Ratatouillegemüse (Paprika, Zwiebeln, Tomaten) mit Bio-Couscous, dazu Heidelbeerrjoghurt (aw, uw, am, bc, G)	Berragout mit Möhren, Erbsen, Mais in Senfsoße und Bio-Salzkartoffeln, dazu Rotkraut-Weißkraut-Salat (3, aw, uw, ae, am, bm)	"Bolognese" - Tomaten-Hackfleisch-Soße mit Rindfleisch (Tomaten, Porree, Sellerie) und Bio-Vollkornspaghetti, dazu grüne Bohnensalat (aw, uw, bc, R)	Vegetarische Kochklopse in Kapernsoße mit Möhrengemüse und Bio-Petersilienkartoffeln, dazu Birne (aw, uw, ae, ay, am, bm, bc)
	Energie pro Portion: 1147 kJ, 273 kcal	Energie pro Portion: 2665 kJ, 635 kcal	Energie pro Portion: 1294 kJ, 309 kcal	Energie pro Portion: 1535 kJ, 367 kcal	Energie pro Portion: 1451 kJ, 346 kcal	
	C	Brokkolipfanne mit Tomatenwürfeln in Käsesoße und Kartoffel-Gnocchi, dazu Clementine (8, aw, uw, ae, am)	Spaghetti (Nudeln) mit Schinkensoße "Carbonara", dazu Tomaten-Gurken-Salat (aw, uw, am, bc, S)	Kartoffeln mediterran (Kräutern, Paprika, Zucchini) mit Tzazki Dip und Rotkraut-Weißkraut-Salat (3, am)	Knacker auf Grünkohl und Salzkartoffeln, dazu Clementine (2, 3, 8, aw, go, am, bm, bc, S)	Makkaroni (Nudeln) mit Goudakäse und Gemüsesoße (Brokkoli, Blumenkohl, Möhren), dazu Gurke (aw, uw, am)
	Energie pro Portion: 1509 kJ, 361 kcal	Energie pro Portion: 1869 kJ, 447 kcal	Energie pro Portion: 1072 kJ, 256 kcal	Energie pro Portion: 1565 kJ, 373 kcal	Energie pro Portion: 1907 kJ, 455 kcal	
		Täglich Vitamine naschen! An der Vitaminschbar könnt ihr euch aus einem wechselnden Angebot aus Obst- und Gemüsesticks, Salaten und Desserts selbst bedienen.				
25.02. bis 28.02.2019	A	Tortellini mit Frischkäse gefüllt mit Brokkoli in Käsesoße, dazu Weißkraut-Karotten-Salat (2, aw, uw, ae, am)	Falafel (Kichererbsenbällchen) auf Ratatouillegemüse (Paprika, Tomaten, Auberginen), Tomatensoße und Parboiled Reis, dazu Bohnen-Mais-Salat (aw, uw, bc)	Kartoffeltasche mit Kräuterfrischkäse gefüllt auf Möhren-Kohlrabi-Gemüse in Petersiliensoße und hausgemachtem Kartoffelbrei, dazu Schokopudding (aw, uw, ay, am, bc)	Brühnudeln mit Gemüse (Möhren, Blumenkohl, Erbsen, Kohlrabi) mit Kaiserbrötchen, dazu Birne (aw, uw, gb, bc)	
		Energie pro Portion: 1064 kJ, 255 kcal	Energie pro Portion: 2187 kJ, 524 kcal	Energie pro Portion: 1719 kJ, 412 kcal	Energie pro Portion: 1137 kJ, 272 kcal	
	B (DGE)	Gebratener Sesam-Karotten-Stick mit Kräutersoße auf Blumenkohl-Möhren-Gemüse und Bio-Salzkartoffeln, dazu Kiwi (aw, uw, am, bc, as)	Gulasch vom Rind (Paprika, Mais, Tomaten) mit Bio-grüne Bohnengemüse und hausgemachtem Kartoffelbrei, dazu Kirsquark (aw, uw, am, bc, R)	Bio-Grießbrei mit Kirschoße, dazu Gemüsecremesuppe (Vorsuppe) und Paprikasticks (aw, uw, am)	Hühnerfriskassee mit Erbsen und Möhren, dazu Vollkornreis und Karottensalat (aw, uw, am, G)	
	Energie pro Portion: 1784 kJ, 425 kcal	Energie pro Portion: 1758 kJ, 419 kcal	Energie pro Portion: 1936 kJ, 462 kcal	Energie pro Portion: 1424 kJ, 340 kcal		
	C	Couscous-Gemüse-Pfanne (Erbsen, Paprika, Mais, Möhren) mit Paprikacremesoße, dazu Kiwi (aw, uw, am)	Soljanka vom Schwein mit Gurken, Paprika, Zwiebeln, saurer Sahne, dazu Kaiserbrötchen und Kirsquark (2, 3, 5, 15, aw, uw, gb, am, bm, S, R)	Bunte Nudeln (Röhrennudeln Tricolore) und Schnittlauch-Käse-Soße, dazu Paprika-Weißkraut-Mais-Salat (aw, uw, am)	Bratwurst vom Schwein auf Möhrengemüse und hausgemachtem Kartoffelbrei, dazu Naturjoghurt mit Schokopops (aw, uw, am, bm, S)	
	Energie pro Portion: 2010 kJ, 580 kcal	Energie pro Portion: 2300 kJ, 549 kcal	Energie pro Portion: 1644 kJ, 392 kcal	Energie pro Portion: 2544 kJ, 607 kcal		
		Täglich Vitamine naschen! An der Vitaminschbar könnt ihr euch aus einem wechselnden Angebot aus Obst- und Gemüsesticks, Salaten und Desserts selbst bedienen.				