

Wo	Menü	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
01.03.2019	A					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)					Thunfisch in Käsesoße mit Kaisergemüse und Spaghetti, dazu Clementine (8, aw, uw, af, am, F) Energie pro Portion: 1791 kJ, 428 kcal
	C					Gebratene Brokkoli-Nuggets auf Blumenkohl in holländischer Soße und hausgemachtem Kartoffelbrei, dazu Clementine (8, aw, uw, gb, ae, ay, am, bm, bc) Energie pro Portion: 2041 kJ, 487 kcal
		Täglich Vitamine naschen! An der Vitaminschbar könnt ihr euch aus einem wechselnden Angebot aus Obst- und Gemüsesticks, Salaten und Desserts selbst bedienen.				
04.03. bis 06.03.2019	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 Möhrengemüse mit Petersilienkartoffeln, dazu Apfel (aw, uw, ae, am) Energie pro Portion: 1798 kJ, 429 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	Makkaroni mit Käse und Gemüsesoße (Brokkoli, Möhren, Blumenkohl), dazu Rotkraut-Ananas-Salat (aw, uw, am) Energie pro Portion: 1917 kJ, 458 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: 1221 kJ, 292 kcal
	B (DGE)	Bio-Gemüseintopf "Mecklenburger Art" mit Sellerie, Porree, Erbsen, Möhren, Bohnen, dazu Bio-Vollkornbrot und Puddingcreme Vanille (aw, nr, am, bc) Energie pro Portion: 1344 kJ, 321 kcal	Gebackene Hähnchenkeule in Geflügelsoße mit Erbsengemüse und Salzkartoffeln, dazu Apfel (aw, uw, am, G) Energie pro Portion: 2619 kJ, 625 kcal	Bieromelett auf Blattspinat mit hausgemachtem Kartoffelbrei, dazu Weißkraut-Paprika-Mais-Salat (aw, uw, ae, am) Energie pro Portion: 1478 kJ, 353 kcal	Gulasch vom Lamm mit Zucchini, Zwiebeln und Tomaten, Bio-grüne Bohnengemüse und Bio-Bulgurweizen, dazu Birne (aw, uw, am, bc, F) Energie pro Portion: 1921 kJ, 459 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, bm, bc, au, F) Energie pro Portion: 1402 kJ, 329 kcal
	C	Gabelspaghetti mit Tomaten-Frischkäse-Soße, dazu Wachstuhnsalat (aw, uw, am) Energie pro Portion: 1412 kJ, 338 kcal	Kesselgulasch mit Kartoffeln, Paprika und Rindfleisch, dazu Vollkornbrot und Apfel (aw, uw, nr, as, F) Energie pro Portion: 1459 kJ, 348 kcal	Spirelli (Nudel) -Auflauf mit Champignons, Brokkoli, Möhren, Goudakäse überbacken und Kräutersoße, dazu Weißkraut-Paprika-Mais-Salat (2, aw, uw, ae, am) Energie pro Portion: 1318 kJ, 315 kcal	Gelbe Erbseneintopf mit Wurzelgemüse (Sellerie, Porree, Möhren) und Geflügelweiner, dazu Vollkornbrot und Birne (2, 3, 15, aw, uw, nr, as, bc, G) Energie pro Portion: 1707 kJ, 408 kcal	Gemüselasagne (Zucchini, Tomate, Aubergine) mit Kräutersoße und Käse überbacken, dazu Gurken-Radieschen-Salat (aw, uw, ae, am, au) Energie pro Portion: 1610 kJ, 385 kcal
		Täglich Vitamine naschen! An der Vitaminschbar könnt ihr euch aus einem wechselnden Angebot aus Obst- und Gemüsesticks, Salaten und Desserts selbst bedienen.				
11.03. bis 15.03.2019	A	Vegetarischer weiße Bohneneintopf mit Kartoffeln und Wurzelgemüse (Sellerie, Porree, Möhren), dazu Bio-Vollkornbrot und Birne (aw, nr, bc) Energie pro Portion: 1755 kJ, 419 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-Spirelli (Nudeln), dazu Joghurt mit Shellinos (aw, uw, am) Energie pro Portion: 1598 kJ, 381 kcal	Brüheissuppentopf mit Sellerie, Porree, Erbsen, Möhren, dazu Laugenbrötchen und Kirschquarkspeise (aw, uw, nr, gb, am, bc) Energie pro Portion: 1890 kJ, 451 kcal	Bio-Makkaroni (Nudeln) mit fruchtiger Tomatensoße, Reibekäse und Karotten-Weißkraut-Bohnen-Salat (3, aw, uw, am) Energie pro Portion: 1848 kJ, 442 kcal
	B (DGE)	Kräuterquark mit Bio-Salzkartoffeln, dazu Wachstuhnsalat (am) Energie pro Portion: 1347 kJ, 321 kcal	Rinderschmorbraten in Bratensoße mit Erbsengemüse und hausgemachtem Kartoffelbrei, dazu Banane (aw, uw, am, bm, bc, F) Energie pro Portion: 1883 kJ, 449 kcal	Kartoffelpuffer mit Apfelkompott und Gurkensticks (3, aw, uw, ae) Energie pro Portion: 1732 kJ, 415 kcal	Putensteak auf Gemüse (Paprika, Zucchini, Möhren) in Currycremesoße und Vollkornreis, dazu Kirschquarkspeise (aw, uw, am, G) Energie pro Portion: 1939 kJ, 462 kcal	Bismarck Heringsfilet in Joghurt-Quark-Dill-Soße mit Äpfeln/Zwiebeln und Bio-Salzkartoffeln, dazu Karotten-Weißkraut-Bohnen-Salat (3, 5, ae, af, am, bm, F) Energie pro Portion: 1873 kJ, 447 kcal
	C	Gebratenes Spinatmedaillon mit Käsesoße und hausgemachtem Kartoffelbrei, dazu Wachstuhnsalat (aw, uw, gs, ae, am, bc) Energie pro Portion: 1720 kJ, 409 kcal	Szegediner Gulasch vom Schwein (Sauerkraut, Paprika, Tomate) mit Semmelknödelscheiben, dazu Banane (aw, uw, ae, am, S, F) Energie pro Portion: 2156 kJ, 515 kcal	Seelachsfiletwürfel in Dillrahmsauce mit Gemüsestreifen (Sellerie, Porree, Möhren) und hausgemachtem Kartoffelbrei, dazu Joghurt mit Shellinos (3, 5, aw, uw, af, am, bc, au, F) Energie pro Portion: 1245 kJ, 297 kcal	"Bolognese" - Tomaten-Hackfleisch-Soße vom Schwein (Tomate, Sellerie, Porree) mit Bio-Spaghetti, dazu Weißkraut-Gurken-Salat (aw, uw, bc, S, F) Energie pro Portion: 2118 kJ, 506 kcal	Vegetarische Paprikaschote mit fruchtiger Tomatensoße und Parboiled Reis, dazu Apfel (aw, uw, ae, ay, bm, bc) Energie pro Portion: 2156 kJ, 516 kcal
		Täglich Vitamine naschen! An der Vitaminschbar könnt ihr euch aus einem wechselnden Angebot aus Obst- und Gemüsesticks, Salaten und Desserts selbst bedienen.				
18.03. bis 22.03.2019	A	Asia-Gemüse-Teller (Möhre, Bohnen, Sprossen) mit Basmati Reis, dazu Kiwi (aw, uw, am) Energie pro Portion: 1266 kJ, 302 kcal	Panierter Blumenkohl-Käse-Stern auf Möhrenmixgemüse, Bio-Salzkartoffeln und Kräutersoße, dazu Banane (aw, uw, ae, am, bc) Energie pro Portion: 1793 kJ, 428 kcal	Buntes Pfannengemüse mit Couscous (Möhren, Erbsen, Mais) und Petersiliensoße, dazu Birne (aw, uw, am) Energie pro Portion: 2295 kJ, 550 kcal	Bunte Nudeln (Röhrennudeln Tricolore) mit Tomaten-Basilikum-Soße und geriebenem Goudakäse, dazu Gurkensalat (aw, uw, am) Energie pro Portion: 1984 kJ, 473 kcal	Kartoffelkesselgulasch (Kartoffeln, Paprika, Tomate), dazu Malzkornbrötchen und Apfel (aw, uw, nr, gb, as, ay, am) Energie pro Portion: 1425 kJ, 340 kcal
	B (DGE)	Gekochte Eier in Senfsoße und Bio-Petersilienkartoffeln, dazu Rotkraut-Weißkraut-Salat und Kiwi (3, aw, uw, ae, am, bm) Energie pro Portion: 1647 kJ, 393 kcal	Gemüsebolognese (Tomate, Sellerie, Möhren) mit Bio-Vollkornnudeln und Reibekäse, dazu Tomaten-Gurken-Salat (aw, uw, am, bc) Energie pro Portion: 1758 kJ, 420 kcal	Rindergeschnetzeltes mit Paprika, Apfelrotkohl und Spätzle, dazu Birne (3, aw, uw, ae, am, F) Energie pro Portion: 2039 kJ, 487 kcal	Gedünstetes Alaska Seehechtfilet in Petersiliencremesoße mit Balkangemüse (Erbsen, Bohnen, Mais) und Salzkartoffeln, dazu Schokopudding (aw, uw, af, ay, am, F) Energie pro Portion: 2031 kJ, 486 kcal	Schweinerückenbraten in Bratensoße mit Erbsengemüse und Salzkartoffeln, dazu Birnenquark (3, aw, uw, am, bm, S, F) Energie pro Portion: 1918 kJ, 457 kcal
	C	Brokkoliröschen in Käsesoße mit hausgemachtem Kartoffelbrei, dazu Kiwi (aw, uw, am) Energie pro Portion: 1152 kJ, 275 kcal	Vegetarischer Graupeneintopf mit Gemüse (Möhren, Sellerie, Porree), dazu Bio-Sonnenblumenbrot und Banane (aw, nr, gb, bc) Energie pro Portion: 1783 kJ, 426 kcal	Aktion "Schnitzeljagd" Tag 1 (aw, uw, am, bc, G) Menübeschreibung siehe Rückseite/Aushang Energie pro Portion: 2197 kJ, 524 kcal	Vegetarischer Möhreintopf mit Vollkornbrot und Schokoladenpudding (aw, uw, nr, as, ay, am) Energie pro Portion: 1122 kJ, 268 kcal	Aktion "Schnitzeljagd" Tag 2 (aw, uw, am, G) Menübeschreibung siehe Rückseite/Aushang Energie pro Portion: 1956 kJ, 466 kcal
		Täglich Vitamine naschen! An der Vitaminschbar könnt ihr euch aus einem wechselnden Angebot aus Obst- und Gemüsesticks, Salaten und Desserts selbst bedienen.				
25.03. bis 29.03.2019	A	Bio-Sojageschnetzeltes mit Porree-, Sellerie- und Möhrenstreifen in Schnittlauchcremesoße mit Kräuterspätzle, dazu Puddingcreme Vanille (aw, uw, ae, ay, am, bc) Energie pro Portion: 1979 kJ, 473 kcal	Vegetarisches Moussaka (Kartoffelaufbau mit Aubergine, Zwiebeln, Paprika) mit Goudakäse überbacken und Tomaten-Basilikum-Soße, dazu Naturjoghurt mit Honig (aw, uw, am) Energie pro Portion: 1430 kJ, 341 kcal	Schupfnudelpfanne (Kartoffelnudeln, Wirsingkohl, Möhren, Erbsen) mit Schnittlauchsoße, dazu Weißkraut-Paprika-Mais-Salat (aw, uw, ae, am) Energie pro Portion: 1226 kJ, 294 kcal	Vegetarische Kartoffelsuppe mit Wurzelgemüse (Sellerie, Porree, Möhren), dazu Kaiserbrötchen und Birne (aw, uw, gb, bc) Energie pro Portion: 1489 kJ, 355 kcal	Vegetarischer Kohlrabieintopf (Kohlrabi, Kartoffeln, Wurzelgemüse), dazu Mischbrot und Kirschjoghurt (aw, as, am, nr, uw,) Energie pro Portion: 1183 kJ, 283 kcal
	B (DGE)	Gebratenes Möhrenschnitzel auf Kaisergemüse (Möhren, Blumenkohl, Brokkoli) mit Petersiliensoße und hausgemachtem Kartoffelbrei, dazu Birne (aw, uw, ae, am, bc, as) Energie pro Portion: 1551 kJ, 372 kcal	Milchreis mit Beerenfruchtsoße (Brombeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren), dazu Brokkoliremesuppe (Vorsuppe) und Karottensticks (aw, uw, am) Energie pro Portion: 1641 kJ, 392 kcal	Gedünstete Hähnchenbrust in Geflügelsoße mit Erbsengemüse und Salzkartoffeln, dazu Apfel (aw, uw, am, G) Energie pro Portion: 1762 kJ, 420 kcal	Geflügelklößchen in Paprikacremesoße mit Bio-Vollkornnudeln, dazu Karotten-Äpfel-Salat (3, aw, uw, ae, am, G) Energie pro Portion: 1982 kJ, 473 kcal	Gebratenes MSC Alaska Seehechtfilet in Petersiliencremesoße mit Balkangemüse (Erbsen, Bohnen, Mais) und Bio-Salzkartoffeln, dazu Kirschjoghurt (aw, uw, af, am, bc, F) Energie pro Portion: 2057 kJ, 492 kcal
	C	Vegetarischer Pichelsteiner Eintopf mit Wurzelgemüse (Sellerie, Möhren, Porree), dazu Vollkornbrot und Puddingcreme Vanille (aw, uw, nr, as, am, bc) Energie pro Portion: 1216 kJ, 291 kcal	Aktion "Schnitzeljagd" Tag 3 (3, aw, uw, go, ae, am) Menübeschreibung siehe Rückseite/Aushang Energie pro Portion: 2071 kJ, 495 kcal	Gyros vom Schwein mit Tzatziki und Bio-Parboiled Reis, dazu Weißkraut-Paprika-Mais-Salat (am, bc, S) Energie pro Portion: 1854 kJ, 443 kcal	Aktion "Schnitzeljagd" Tag 4 (2, 3, 5, aw, uw, ae, am, bm, S) Menübeschreibung siehe Rückseite/Aushang Energie pro Portion: 1641 kJ, 391 kcal	Bio-Gemischte Spaghetti (Vollkorn, Hartweizen) mit fruchtiger Tomatensoße und Reibekäse, dazu Kirschjoghurt (aw, uw, am) Energie pro Portion: 2120 kJ, 507 kcal
		Täglich Vitamine naschen! An der Vitaminschbar könnt ihr euch aus einem wechselnden Angebot aus Obst- und Gemüsesticks, Salaten und Desserts selbst bedienen.				