

Wo	Menü	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
01.11.2019	A					Bunte Nudeln mit Käsesoße dazu Gurkensticks (aw, uw, am) Energie pro Portion: 2275 kJ, 543 kcal
	B (DGE)					Gedünstetes Alaska Seehechtfilet in Petersiliencremesoße mit Balkangemüse (Erbsen, Bohnen, Mais) und Bio-Parboiled Reis, dazu Energie pro Portion: 2045 kJ, 488 kcal
	C					Vegetarischer Möhreintopf mit Kartoffeln und Wurzelgemüse (Sellerie, Porree, Möhren), dazu Vollkornbrot und Schokoquadding (aw, uw, nr, av, am) Energie pro Portion: 1656 kJ, 395 kcal
	Täglich Vitamine naschen! An der Vitaminnaschbar könnt ihr euch aus einem wechselnden Angebot aus Obst- und Gemüsesticks, Salaten und Desserts selbst bedienen.					
04.11. bis 08.11.2019	A	Vegetarischer Pichelsteiner Eintopf mit Wurzelgemüse (Sellerie, Möhren, Porree), dazu Bio-Vollkornbrot und Kiwi (aw, nr, bc) Energie pro Portion: 1234 kJ, 294 kcal	Gedünsteter Kohlrabi in Petersiliensoße mit Salzkartoffeln, dazu Puddingcreme Vanillegeschmack (aw, uw, am) Energie pro Portion: 1689 kJ, 403 kcal	Vegetarischer Käse-Lauch-Eintopf, dazu Laugenbrötchen und Birne (aw, uw, am) Energie pro Portion: 2019 kJ, 481 kcal	Schupfnudelplatte (Kartoffelnudeln, Wirsingkohl, Möhren, Erbsen) mit Schnittlauchsoße, dazu Karotten-Apfel-Salat (3, aw, uw, ae, am, au) Energie pro Portion: 1559 kJ, 374 kcal	Orientalischer Kichererbseneintopf mit Zucchini, Paprika, Porree und Curry, dazu Bio-Vollkornbrot und Kirschgoghurt (aw, nr, am) Energie pro Portion: 2345 kJ, 560 kcal
	B (DGE)	Gebrautes Möhrenschnitzel auf Bio-Kaisergemüse (Möhren, Blumenkohl, Brokkoli) mit Petersiliensoße und Kartoffelbrei dazu Kiwi (aw, uw, as, ae, am, bc) Energie pro Portion: 1698 kJ, 405 kcal	Wurstgulasch vom Schwein mit Tomaten, Zwiebeln und Bio-Nudeln (Spirelli), dazu Weißkraut-Paprika-Mais-Salat (3, 7, aw, uw, bm, bc, 15, S, R) Energie pro Portion: 1791 kJ, 428 kcal	Milchreis mit Beerenfruchtsoße (Brombeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren), dazu Bio-Brokkolicremesuppe (Vorsuppe) und Karottensticks Energie pro Portion: 2037 kJ, 487 kcal	Gedünstete Hähnchenbrust in Geflügelsoße mit Erbsengemüse und Vollkornreis, dazu Apfel (aw, uw, am, G) Energie pro Portion: 1924 kJ, 459 kcal	Wildlachswürfel in Spreewälder Gemüse (Porree, Sellerie, Möhren) mit Salzkartoffeln, dazu Kirschgoghurt (3, aw, uw, af, am, bc, au, F) Energie pro Portion: 1462 kJ, 349 kcal
	C	Bio-Spaghetti (Nudeln) mit Paprikasoße und Reibekäse, dazu Kiwi (aw, uw, am) Energie pro Portion: 1945 kJ, 465 kcal	"Moussaka" - Kartoffelaufbau mit Aubergine, Zwiebeln, Paprika, Rinderhackfleisch und Goudakäse überbacken und Tomaten-Basilikum-Soße, dazu Energie pro Portion: 2242 kJ, 535 kcal	Gemüserösti mit Balkangemüse in Petersiliensoße und Kartoffelbrei, dazu Birne (aw, uw, ae, am, bc) Energie pro Portion: 1675 kJ, 400 kcal	Gebrautes Schweinerückensteak in Tomatensoße "Napoli" mit Gemüsecouscous (Erbsen, Möhren und Paprika), dazu Apfel (aw, uw, S) Energie pro Portion: 2111 kJ, 504 kcal	Bio-Gemischte Spaghetti (Vollkorn, Hartweizen) mit fruchtiger Tomatensoße und Reibekäse, dazu Kirschgoghurt (aw, uw, am) Energie pro Portion: 2605 kJ, 622 kcal
	Täglich Vitamine naschen! An der Vitaminnaschbar könnt ihr euch aus einem wechselnden Angebot aus Obst- und Gemüsesticks, Salaten und Desserts selbst bedienen.					
11.11. bis 15.11.2019	A	Chili sin Carne mit Weizenebly, dazu Kaiserbrötchen und Apfel (aw, uw, gb) Energie pro Portion: 3011 kJ, 720 kcal	Mediterrane Nudelplatte mit Paprika, Zwiebeln und Tomaten auf Tomaten-Basilikum-Soße, dazu Kirschkompott (aw, uw) Energie pro Portion: 1803 kJ, 430 kcal	Schwabische Gemusemautaschen (Spinat, Zwiebeln) auf Tomaten-Zucchini-Zwiebel-Gemüse und Goudareibekäse, dazu Ananaskompott (aw, uw, ae, am) Energie pro Portion: 2686 kJ, 637 kcal	Geschmorte Bohnenpfanne (rote, grüne, weiße Bohnen) und Bio-Parboiled Reis, dazu Birne (aw, uw) Energie pro Portion: 1617 kJ, 386 kcal	Vegetarischer grüne Erbseneintopf mit Kartoffeln und Möhren, dazu Bio-Vollkornbrot und Puddingcreme Vanillegeschmack (aw, nr, am, bc) Energie pro Portion: 2150 kJ, 513 kcal
	B (DGE)	Bunte Nudeln mit Bärlauchsoße, dazu bunter Weißkrautsalat (Weißkraut, Karotte, Paprika) (aw, uw, am) Energie pro Portion: 2352 kJ, 562 kcal	Frikadelle vom Rind auf Paprika-Zucchini-Gemüse mit Bio-Parboiled Reis (aw, uw, ae, bc, R) Energie pro Portion: 2181 kJ, 520 kcal	Rührer mit Bio-Spinat und Salzkartoffeln, dazu Banane (aw, uw, ae, am, bc) Energie pro Portion: 1623 kJ, 388 kcal	Gulasch vom Schwein (Paprika, Zwiebeln) mit Bio-Vollkornnudeln, dazu bunter Rohkostsalat mit Joghurt-Kräuter-Dressing (aw, uw, am, S) Energie pro Portion: 1768 kJ, 423 kcal	Gebrautes Alaska Seelachsfilet in Petersiliensoße mit buntem Gemüsemix (Schwarzwurzeln, Möhren) und Salzkartoffeln, dazu Puddingcreme Vanillegeschmack Energie pro Portion: 1698 kJ, 405 kcal
	C	Brokkoli-Nuss-Ecke auf Bio-Möhrengemüse in holländischer Soße mit Kartoffelbrei und buntem Weißkrautsalat (Weißkraut, Karotte, Paprika) (aw, uw, ae) Energie pro Portion: 1615 kJ, 385 kcal	Schnittlauch-Quark und mediterrane Kartoffeln mit Rosmarin und Oregano, dazu Cocktailtomate (am) Energie pro Portion: 1204 kJ, 287 kcal	Backfisch aus Alaska Seelachs auf Brokkoli-Möhren-Gemüse, Petersiliensoße und Kartoffelbrei, dazu Ananaskompott (aw, uw, ae, af, am, bm, F) Energie pro Portion: 1863 kJ, 444 kcal	Indisches Putencurry mit Koriander und Reis, dazu bunter Rohkostsalat mit Joghurt-Kräuter-Dressing (aw, uw, am, G) Energie pro Portion: 1684 kJ, 402 kcal	Nudeln mit Tomaten-Basilikum-Soße, dazu Eisbergsalat mit Kräuter-Dressing (aw, uw, bm) Energie pro Portion: 2087 kJ, 498 kcal
	Täglich Vitamine naschen! An der Vitaminnaschbar könnt ihr euch aus einem wechselnden Angebot aus Obst- und Gemüsesticks, Salaten und Desserts selbst bedienen.					
18.11. bis 22.11.2019	A	Vegetarischer Bio-Kohlrabi-Möhren-Eintopf mit Kartoffeln, dazu Malzkornbrötchen und Apfel (aw, uw, nr, gb, as, av, am, bc) Energie pro Portion: 1569 kJ, 376 kcal	Makkaroni (Nudeln) mit geriebenem Mozzarella und Gemüsesoße (Brokkoli, Blumenkohl, Möhren), dazu Clementine (aw, uw, am) Energie pro Portion: 2143 kJ, 512 kcal	Gemüseeintopf (Erbsen, grüne Bohnen, Blumenkohl), dazu Vollkornbrot und Ananaskompott (aw, uw, nr) Energie pro Portion: 1462 kJ, 349 kcal	Blumenkohl, Brokkoli und Möhren in holländischer Soße mit Salzkartoffeln, dazu Tomaten-Gurken-Salat (aw, uw, gb, ae, av, am, bm, bc) Energie pro Portion: 1368 kJ, 326 kcal	Italienische Gemüsesuppe (Möhren, Porree, Knollensellerie) mit Nudeln, dazu Malzkornbrötchen und Apfel (aw, uw, nr, gb, as, ae, av, am, bc) Energie pro Portion: 2348 kJ, 562 kcal
	B (DGE)	Gebrautes Mais-Lauch-Rösti auf Kohlrabigemüse mit hausgemachtem Kartoffelbrei, dazu Apfel (aw, uw, ae, am, bc) Energie pro Portion: 1579 kJ, 378 kcal	Putengeschnetzeltes mit Bio-Erbsen-Möhren-Gemüse und Vollkornreis, dazu Pfirsichquark (aw, uw, am, bc, G, R) Energie pro Portion: 2381 kJ, 569 kcal	Hefekloße mit Heidelbeerssoße, dazu Bio-Möhrencremesuppe (Vorsuppe) und Gurkensticks (aw, uw, ae, am, bc) Energie pro Portion: 1974 kJ, 471 kcal	Erbsensuppe "Berliner Art" mit Geflügelwienener, Porree, Möhren und Sellerie, dazu Tomaten-Gurken-Salat und Bio-Vollkornbrot (3, aw, nr, bc, 15, G) Energie pro Portion: 2282 kJ, 545 kcal	Fischgulasch vom Wildlachs mit Paprika, Tomate und Parboiled Reis, dazu Weißkrautsalat (aw, uw, af, F) Energie pro Portion: 1596 kJ, 381 kcal
	C	Nudel-Gemüse-Pfanne mit Paprika, Zwiebeln und Tomaten auf fruchtiger Tomatensoße, dazu Apfel (aw, uw) Energie pro Portion: 1690 kJ, 404 kcal	Kasslerrückenbraten in Bratensoße mit Sauerkraut und Kartoffelbrei, dazu Pfirsichquark (3, aw, uw, am, bm, 15, S, R) Energie pro Portion: 2105 kJ, 502 kcal	Seelachsfiletwürfel in Dillsoße mit Gemüstreifen (Sellerie, Porree, Möhren) und Kartoffelbrei, dazu Gurkensticks (3, aw, uw, af, am, bc, au, F) Energie pro Portion: 1354 kJ, 323 kcal	Jagdwurstwürfel in fruchtiger Tomatensoße und Bio-Spirelli (Nudeln), dazu Tomaten-Gurken-Salat (2, 3, 7, aw, uw, ae, am, bm, bc, 15, S) Energie pro Portion: 2132 kJ, 509 kcal	Paniertes Gemüseschnitzel auf Balkangemüse mit Petersiliensoße und Salzkartoffeln, dazu Apfel (aw, uw, as, ae, am, bc, as) Energie pro Portion: 1863 kJ, 445 kcal
	Täglich Vitamine naschen! An der Vitaminnaschbar könnt ihr euch aus einem wechselnden Angebot aus Obst- und Gemüsesticks, Salaten und Desserts selbst bedienen.					
25.11. bis 29.11.2019	A	Vegetarischer Linseneintopf (Kartoffeln, Möhren, Sellerie) mit Kaiserbrötchen und Apfel (aw, uw, gb, bc) Energie pro Portion: 2367 kJ, 565 kcal	Gemüseauflauf (Möhren, Zucchini, Mais, Nudeln) mit Weißkäse und Goudakäse überbacken, dazu Tomaten-Basilikum-Soße und Heidelbeergoghurt (aw, uw, am) Energie pro Portion: 2289 kJ, 546 kcal	Pikantes Chinagemüse sul-sauer mit Porree, Bambussprossen, Paprika und Bio Reis, dazu Birne (V) (aw, uw, av, bm, bc) Energie pro Portion: 2467 kJ, 590 kcal	Brokkolipfanne mit Tomatenwürfeln in Käsesoße und Parboiled Reis, dazu Joghurt mit Honig (aw, uw, am) Energie pro Portion: 1719 kJ, 411 kcal	Vegetarischer Weißkohleintopf (Weißkohl, Paprika, Ananas) mit Bio-Vollkornbrot und Apfel (aw, nr) Energie pro Portion: 1836 kJ, 439 kcal
	B (DGE)	Vegetarische Kochkloße in Kapernsoße mit Bio-Möhrengemüse und Salzkartoffeln, dazu Apfel (aw, uw, ae, av, am, bm, bc) Energie pro Portion: 1661 kJ, 396 kcal	Putenbruststeak auf Ratatouillegemüse (Paprika, Zwiebeln, Tomaten) mit Bio-Couscous, dazu Heidelbeergoghurt (aw, uw, am, bc, G) Energie pro Portion: 2566 kJ, 613 kcal	Eierragout mit Möhren, Erbsen, Mais in Senfsoße und Salzkartoffeln, dazu Gurkensalat mit Sauerrahm (aw, uw, ae, am, bm) Energie pro Portion: 1737 kJ, 415 kcal	"Bolognese" - Tomaten-Hackfleisch-Soße vom Rind (Tomaten, Sellerie, Porree) mit Bio-Spaghetti, dazu Weißkraut-Gurken-Salat (aw, uw, bc, R) Energie pro Portion: 2170 kJ, 519 kcal	Fischfrikadelle aus Seelachsfilet auf Zitronen-Butter-Soße mit Erbsengemüse und Vollkornreis, dazu Apfel (aw, uw, af, am, bm, F) Energie pro Portion: 2753 kJ, 658 kcal
	C	Rucola-Süßkartoffel-Schnitte mit Bio-Spinat und Kartoffelbrei, dazu Zitronenquark (aw, uw, gb, am, bc) Energie pro Portion: 2406 kJ, 574 kcal	Kesselgulasch "Ungarische Art" mit Rindfleisch, Kartoffeln, Paprika und Zwiebeln, dazu Bio-Vollkornbrot und Heidelbeergoghurt (aw, am, uw, nr, R) Energie pro Portion: 1999 kJ, 477 kcal	Kartoffeln mediterran (Kräutern, Paprika, Zucchini) mit Tzatzki Dip und Gurkensalat mit Sauerrahm (am) Energie pro Portion: 1104 kJ, 263 kcal	Berliner Bratwurst vom Schwein auf Bayrisch Kraut und Kartoffelbrei, dazu Joghurt mit Honig (am, bm, S) Energie pro Portion: 2415 kJ, 577 kcal	Semmelknödel mit Champignoncremegemüse, dazu gelbe Grütze (3, aw, uw, ae, am, au) Energie pro Portion: 1567 kJ, 373 kcal
	Täglich Vitamine naschen! An der Vitaminnaschbar könnt ihr euch aus einem wechselnden Angebot aus Obst- und Gemüsesticks, Salaten und Desserts selbst bedienen.					