

Wo	Menü	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
01.01. bis 03.01.2020	A			Feiertag	Schupfnudelpfanne (Kartoffelnudeln, Brokkoli, Möhren, Erbsen) mit Schnittlauchsoße, dazu Apfel (3, aw, uw, ae, am, au) Energie pro Portion: 1689 kJ, 404 kcal	Kichererbseneintopf mit Zucchini, Paprika, Porree und Curry, dazu Bio-Vollkornbrot und Kirschgoghurt (aw, nr, am) Energie pro Portion: 2173 kJ, 518 kcal
	B (DGE)				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 Brokkoliröschen und Salzkartoffeln, dazu Kirschgoghurt (3, aw, uw, af, am, bc, au, F) Energie pro Portion: 1554 kJ, 371 kcal
	C				Ferien	Ferien
	An der Vitaminnaschbar könnt ihr euch aus einem wechselnden Angebot aus Obst- und Gemüsesticks, Salaten, Desserts und gesundem Vollkornbrot selbst bedienen.					
06.01. bis 10.01.2020	A	Chili sin Carne mit Weizenebly, dazu Kaiserbrötchen und Kiwi (aw, uw, gb) Energie pro Portion: 2910 kJ, 695 kcal	Bunter Kräuterquark (Paprika, Radieschen) mit Salzkartoffeln, dazu Pfirsichkompott (am, au) Energie pro Portion: 1364 kJ, 325 kcal	Geschmorte Bohnenpfanne (rote, grüne, weiße Bohnen) und Bio-Parboiled Reis, dazu Banane (aw, uw) Energie pro Portion: 1918 kJ, 459 kcal	Schwabische Gemesemaultaschen (Spinat, Zwiebeln) auf Tomaten-Zucchini-Zwiebel-Gemüse und Goudareibekäse, dazu Birne (aw, uw, ae, am, bc) Energie pro Portion: 2472 kJ, 586 kcal	Vegetarischer grüne Erbseneintopf mit Kartoffeln und Möhren, dazu Bio-Vollkornbrot und Pudding Vanillegeschmack (aw, nr, am, bc) Energie pro Portion: 2183 kJ, 521 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 Schwein auf Paprika-Zucchini-Gemüse mit Bio-Parboiled Reis, dazu Pfirsichkompott (aw, uw, ae, bc, S, R) Energie pro Portion: 1924 kJ, 460 kcal	Rührei mit Bio-Spinat und Salzkartoffeln, dazu Banane (aw, uw, ae, am, bc) Energie pro Portion: 1665 kJ, 398 kcal	Gulasch vom Schwein (Paprika, Zwiebeln) mit Bio-Vollkornnudeln, dazu Karotten-Apfel-Salat (3, aw, uw, S) Energie pro Portion: 1808 kJ, 432 kcal	Gebratenes Alaska Seelachsfilet in Petersiliensoße mit buntem Gemüsemix (Schwarzwürzeln, Möhren) und Salzkartoffeln, dazu Pudding Vanillegeschmack (aw, uw, nr, am, bc) Energie pro Portion: 1730 kJ, 414 kcal
	C	Brokkoli-Nuss-Ecke auf Bio-Möhrengemüse in holländischer Soße mit Kartoffelbrei und buntem Weißkrautsalat (Weißkraut, Karotte, Paprika) (aw, uw, ae, am, G) Energie pro Portion: 1615 kJ, 385 kcal	Makkaronipfanne (Nudeln) mit Hühnerfleisch (Möhren, Zucchini, Tomaten) und Tomaten-Basilikum-Soße, dazu Pfirsichkompott (aw, uw, G) Energie pro Portion: 1525 kJ, 365 kcal	Gebratenes Hokifischfilet mit Honig-Senf-Soße und Salzkartoffeln, dazu Gurkensticks (aw, uw, af, am, bm, F) Energie pro Portion: 1497 kJ, 357 kcal	Pikantes Putenragout mit Gewürzgurken und Bio-Parboiled Reis, dazu Karotten-Apfel-Salat (3, aw, uw, am, bc, bm, G) Energie pro Portion: 1553 kJ, 371 kcal	Nudeln mit Käsesoße, dazu bunter Blattsalat mit Joghurt-Dressing (aw, uw, am) Energie pro Portion: 2173 kJ, 519 kcal
	An der Vitaminnaschbar könnt ihr euch aus einem wechselnden Angebot aus Obst- und Gemüsesticks, Salaten, Desserts und gesundem Vollkornbrot selbst bedienen.					
13.01. bis 17.01.2020	A	Vegetarischer Bio-Kohlrabi-Möhren-Eintopf mit Kartoffeln, dazu Malzkornbrötchen und Apfel (aw, uw, nr, gb, as, av, am, bc, as) Energie pro Portion: 1569 kJ, 379 kcal	Makkaroni (Nudeln) mit genebenem Mozzarella und Gemüsesoße (Brokkoli, Blumenkohl, Möhren), dazu Clementine (aw, uw, am) Energie pro Portion: 2143 kJ, 512 kcal	Gemüseintopf (Erbsen, grüne Bohnen, Blumenkohl), dazu Vollkornbrot und Birnenkompott (aw, uw, nr) Energie pro Portion: 1359 kJ, 324 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 Kiwi (aw, uw, nr, gb, as, ae, av, am, bc) Energie pro Portion: 2246 kJ, 538 kcal
	B (DGE)	Gebratener 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) Energie pro Portion: 2381 kJ, 569 kcal	Hefeklöße mit Heidelbeerssoße, dazu Bio-Möhrencremesuppe (Vorsuppe) und Gurkensticks (aw, uw, ae, am, bc) Energie pro Portion: 2058 kJ, 491 kcal	Erbsensuppe mit Geflügelwienener, Porree, Möhren und Sellerie, dazu Bio-Vollkornbrot und Birne (3, aw, nr, bc, 15, G) Energie pro Portion: 2419 kJ, 577 kcal	Thunfisch in Tomatensoße mit Spaghetti (Nudeln), dazu Gurkensalat (aw, uw, af, F) Energie pro Portion: 1503 kJ, 359 kcal
	C	Nudel-Gemüse-Pfanne mit Paprika, Zwiebeln, Tomaten und fruchtiger Tomatensoße, dazu Apfel (aw, uw) Energie pro Portion: 1715 kJ, 410 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	Backfisch aus Alaska Seelachs auf Brokkoli-Möhren-Gemüse, Petersiliensoße und Kartoffelbrei, dazu Birnenkompott (aw, uw, ae, af, am, bm, F) Energie pro Portion: 1760 kJ, 419 kcal	Jagdwurstwürfel in fruchtiger Tomatensoße und Bio-Spirelli (Nudeln), dazu Tomaten-Gurken-Salat (3, 7, aw, uw, bc, bm, 15, S) Energie pro Portion: 2255 kJ, 539 kcal	Sojageschnetzeltes mit Balkangemüse und Salzkartoffeln, dazu Kiwi (aw, uw, ay, am) Energie pro Portion: 1887 kJ, 450 kcal
	An der Vitaminnaschbar könnt ihr euch aus einem wechselnden Angebot aus Obst- und Gemüsesticks, Salaten, Desserts und gesundem Vollkornbrot selbst bedienen.					
20.01. bis 24.01.2020	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 Weiß- und Goudakäse überbacken und Tomaten-Basilikum-Soße, dazu Heidelbeergoghurt (aw, uw, am) Energie pro Portion: 2289 kJ, 546 kcal	Pikantes Chinagemüse süß-sauer mit Porree, Bambussprossen, Paprika und Bio Reis, dazu Birne (V) (aw, uw, av, bm, bc) Energie pro Portion: 1513 kJ, 361 kcal	Brokkolipfanne mit Tomatenwürfeln in Käsesoße und Parboiled Reis, dazu Orange (aw, uw, am) Energie pro Portion: 1515 kJ, 362 kcal	Vegetarischer Weißkohleintopf (Weißkohl, Paprika, Ananas) mit Bio-Vollkornbrot und Apfel (aw, nr) Energie pro Portion: 1836 kJ, 439 kcal
	B (DGE)	Vegetarische Kochklopse 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 Hind (Tomaten, Sellerie, Porree) mit Bio-Spaghetti, dazu Weißkraut-Paprika-Salat (aw, uw, bc, R) Energie pro Portion: 2174 kJ, 520 kcal	Seehechtfilet mit Zitronen-Butter-Soße, Erbsengemüse und Vollkornreis, dazu Apfel (aw, uw, af, am, F) Energie pro Portion: 2927 kJ, 699 kcal
	C	Rucola-Süßkartoffel-Schnitte mit Bio-Spinat und Kartoffelbrei, dazu Zitronenquark (aw, uw, gb, am, bc) Energie pro Portion: 2406 kJ, 574 kcal	Kessulgulasch "Ungarische Art" mit Rindfleisch, Kartoffeln, Paprika und Zwiebeln, dazu Bio-Vollkornbrot und Banane (aw, uw, nr, R) Energie pro Portion: 1999 kJ, 477 kcal	Kartoffeln mediterran (Kräuter, Paprika, Zucchini) mit Tzatzki Dip, dazu Gurkensalat mit Sauerrahm (am) Energie pro Portion: 1104 kJ, 263 kcal	Berliner Bratwurst vom Schwein auf Bayrisch Kraut und Kartoffelbrei, dazu Orange (am, bm, S) Energie pro Portion: 2415 kJ, 577 kcal	Champignons in Kräutersoße mit Salzkartoffeln, dazu Apfel (aw, uw, am) Energie pro Portion: 1026 kJ, 245 kcal
	An der Vitaminnaschbar könnt ihr euch aus einem wechselnden Angebot aus Obst- und Gemüsesticks, Salaten, Desserts und gesundem Vollkornbrot selbst bedienen.					
27.01. bis 31.01.2020	A	Tortellini mit Spinat-Käse-Füllung mit fruchtiger Tomatensoße, dazu Kiwi (aw, uw, ae, am) Energie pro Portion: 1463 kJ, 347 kcal	Reis-Gemüse-Pfanne (Erbsen, Paprika, Mais, Möhren) mit Paprikacremsoße, dazu Kirschquark (aw, uw, am) Energie pro Portion: 2488 kJ, 594 kcal	Falatei (Kichererbsenballchen) auf Ratatouillegemüse (Paprika, Tomaten, Auberginen), Tomatensoße und Parboiled Reis, dazu Clementine (aw, uw, bc) Energie pro Portion: 2145 kJ, 513 kcal	Bunte Nudeln (Höhrennudeln Tricolore) und Schnittlauch-Käse-Soße, dazu Weißkraut-Paprika-Salat (aw, uw, am) Energie pro Portion: 2268 kJ, 542 kcal	Bio-Grüne Bohneneintopf mit Kartoffeln und Wurzelgemüse (Sellerie, Porree, Möhren), dazu Bio-Vollkornbrot und Schokopudding (aw, nr, av, am, bc) Energie pro Portion: 1911 kJ, 456 kcal
	B (DGE)	Gebratener Sesam-Karotten-Stick mit Bio-Erbsengemüse in Kräutersoße und Salzkartoffeln, dazu Kiwi (aw, uw, as, am, bc) Energie pro Portion: 2190 kJ, 523 kcal	Hindergulasch (Paprika, Mais, Tomaten) mit Bio-Nudeln, dazu Rotkraut-Apfel-Salat und Kirschquark (3, aw, uw, am, R) Energie pro Portion: 2267 kJ, 541 kcal	Grießbrei mit Kirschoße, dazu Bio-Gemüsecremesuppe (Blumenkohl, Brokkoli, Möhren) (Vorsuppe) und Paprikasticks (aw, uw, am, bc) Energie pro Portion: 1947 kJ, 465 kcal	Hühnerfrikassee mit Erbsen/Möhren und Vollkornreis, dazu Apfel (aw, uw, am, G) Energie pro Portion: 1940 kJ, 463 kcal	Fischgulasch vom Wildlachs mit Paprika, Tomaten und Nudeln, dazu Gurkensalat (aw, uw, af, F) Energie pro Portion: 1587 kJ, 379 kcal
	C	Herzhafte Schmorkohlsoße mit Salzkartoffeln, dazu Kiwi (aw, uw, bm) Energie pro Portion: 994 kJ, 237 kcal	Gelbe Erbseneintopf mit Kasslerwürfeln (Sellerie, Porree, Möhren), dazu Bio-Vollkornbrot und Kirschquark (3, aw, uw, nr, am, bc, 15, S) Energie pro Portion: 2514 kJ, 600 kcal	Kartoffeltasche mit Kräuterfrischkäse gefüllt auf Möhren-Kohlrabi-Gemüse in Petersiliensoße und Kartoffelbrei, dazu Clementine (aw, uw, am) Energie pro Portion: 1473 kJ, 352 kcal	Schweinerückenbraten in Bratensoße mit Bio-Möhrengemüse und Salzkartoffeln, dazu Apfel (aw, uw, bc, bm, S, R) Energie pro Portion: 1716 kJ, 409 kcal	Kein Angebot
	An der Vitaminnaschbar könnt ihr euch aus einem wechselnden Angebot aus Obst- und Gemüsesticks, Salaten, Desserts und gesundem Vollkornbrot selbst bedienen.					