

Wo	Menü	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
03.02. bis 07.02.2020	A	Vollkornnudeln mit Tomaten-Frischkäse-Soße, dazu Wachstohngemüse (aw, uw, am) Energie pro Portion: 1378 kJ, 330 kcal	Gemüse-Köttbullar auf Möhrengemüse mit Salzkartoffeln, dazu Banane (aw, uw, ae, am) Energie pro Portion: 1643 kJ, 392 kcal	Vegetarischer Wirsingkohleintopf , dazu Brötchen und Kiwi (aw, uw, gb, bc) Energie pro Portion: 1449 kJ, 347 kcal	Makkaroni (Nudeln) mit Käse und Gemüsesoße (Brokkoli, Möhren, Blumenkohl), dazu Rotkraut-Ananas-Salat (aw, uw, am) Energie pro Portion: 2275 kJ, 543 kcal	Zart-Weizen-Ebly mit buntem Gemüsemix (Tomaten, Paprika, Möhren) und Tomaten-Basilikum-Soße, dazu Gurkensalat mit Sauerrahm (aw, uw, am, bc) Energie pro Portion: 1482 kJ, 354 kcal
	B (DGE)	Bio-Gemüseintopf "Mecklenburger Art" mit Sellerie, Porree, Erbsen, Möhren, Bohnen, dazu Bio-Vollkornbrot und Pudding Vanilleschmack (aw, nr, am, bc) Energie pro Portion: 1846 kJ, 441 kcal	Gebackene Hähnchenkeule in Geflügelsoße mit Bio-Erbsengemüse und Salzkartoffeln, dazu Banane (aw, uw, am, G) Energie pro Portion: 2912 kJ, 697 kcal	Rührei mit Rahmspinat und Salzkartoffeln, dazu Kiwi (aw, uw, ae, am) Energie pro Portion: 1378 kJ, 329 kcal	Gulasch vom Lamm mit Zucchini, Zwiebeln und Tomaten und Bio-Bulgurweizen, dazu Rotkraut-Ananas-Salat und Apfel (aw, uw, am, bc, R) Energie pro Portion: 2076 kJ, 496 kcal	MSC Alaska Seelachsfilet mit Soße "Spreewälder Art" (Porree, Sellerie, Möhren) und Bio-Parboiled Reis, dazu Gurkensalat mit Sauerrahm (3, af, am, bc, au, F) Energie pro Portion: 1565 kJ, 374 kcal
	C	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
	An der Vitaminnaschbar könnt ihr euch aus einem wechselnden Angebot aus Obst- und Gemüsesticks, Salaten, Desserts und gesundem Vollkornbrot selbst bedienen.					
10.02. bis 14.02.2020	A	Gebratenes Spinatmedaillon mit Kasesoße und Kartoffelbrei, dazu Weißkraut-Paprika-Salat (aw, uw, gs, ae, am, bc) Energie pro Portion: 1777 kJ, 423 kcal	Brühreissuppentopf mit Sellerie, Porree, Erbsen, Möhren, dazu Malzbrötchen und Vanillequark (aw, uw, nr, gb, as, av, am, bc) Energie pro Portion: 2057 kJ, 492 kcal	Bunte Gemüsepflanze mit Zucchini, Paprika, Tomaten, Möhren in Kräutersoße und Bio-Spirelli (Nudeln), dazu Joghurt mit Schokoreiscrepes (aw, uw, gb, am) Energie pro Portion: 1798 kJ, 429 kcal	Kürbis-Kartoffel-Suppe mit Porree, Sellerie und Möhren, dazu Bio-Vollkornbrot und Kirschuarkspeise (aw, nr, am, bm, bc) Energie pro Portion: 1667 kJ, 397 kcal	Bio-Makkaroni (Nudeln) mit fruchtiger Tomatensoße, Reibekäse und Gurkensalat (aw, uw, am) Energie pro Portion: 2375 kJ, 567 kcal
	B (DGE)	Kräuterquark mit Salzkartoffeln, dazu Weißkraut-Paprika-Salat (am) Energie pro Portion: 1456 kJ, 347 kcal	Mini-Rindfleischfrikadellen in Bratensoße mit Bio-Erbsen und Salzkartoffeln, dazu Clementine (aw, uw, ae, bm, R) Energie pro Portion: 2016 kJ, 482 kcal	Gebackene Kartoffelrösti mit Apfelkompott, dazu Gurkensticks (3) Energie pro Portion: 2115 kJ, 504 kcal	Hähnchenbrust auf Gemüse (Paprika, Zucchini, Möhren) in Currycremesoße und Vollkornreis, dazu Kirschuarkspeise (aw, uw, am, G) Energie pro Portion: 1811 kJ, 432 kcal	Wildlachsplatte mit Tomaten, Paprika, Zucchini und Rosmarinkartoffeln, dazu Gurkensalat und Apfel (aw, uw, af, F) Energie pro Portion: 1480 kJ, 353 kcal
	C	Vegetarischer weiße Bohneneintopf mit Kartoffeln und Wurzelgemüse (Sellerie, Porree, Möhren), dazu Laugenbrötchen und Birne (aw, uw, nr, gb, bc) Energie pro Portion: 2034 kJ, 485 kcal	Szegediner Gulasch vom Schwein (Sauerkraut, Paprika, Tomate) mit Salzkartoffeln, dazu Clementine (aw, uw, S, R) Energie pro Portion: 1572 kJ, 375 kcal	Gebratene Crispy Seelachsfilets mit Spreewälder Gemüsesoße (Sellerie, Porree, Möhren) und Kartoffelbrei, dazu Joghurt mit Schokoreiscrepes (3, aw, uw, gb, af, am) Energie pro Portion: 1974 kJ, 471 kcal	"Bolognese" - Tomaten-Hackfleisch-Soße vom Rind (Tomaten, Sellerie, Porree) mit Bio-Spaghetti, dazu Kirschuarkspeise (aw, uw, am, bc, R) Energie pro Portion: 2496 kJ, 596 kcal	Vegetarische Paprikaschote mit fruchtiger Tomatensoße und Bio-Parboiled Reis, dazu Apfel (aw, uw, bm, bc) Energie pro Portion: 2111 kJ, 504 kcal
	An der Vitaminnaschbar könnt ihr euch aus einem wechselnden Angebot aus Obst- und Gemüsesticks, Salaten, Desserts und gesundem Vollkornbrot selbst bedienen.					
17.02. bis 21.02.2020	A	Kartoffelkessigulasch (Kartoffeln, Paprika, Tomaten), dazu Malzkornbrötchen und Apfel (aw, uw, nr, gb, as, ay, am) Energie pro Portion: 1768 kJ, 423 kcal	Reis-Gemüse-Pfanne (Möhren, Erbsen, Mais) mit Paprikasoße, dazu Birne (aw, uw, am) Energie pro Portion: 2267 kJ, 542 kcal	Vegetarischer Linseneintopf mit Bio-Vollkornbrot und Kiwi (aw, nr, bc) Energie pro Portion: 2276 kJ, 543 kcal	Asia-Gemüse-Teller (Möhren, Bohnen, Sprossen) mit Parboiled Reis, dazu Birnenquark (3, aw, uw, am) Energie pro Portion: 1686 kJ, 402 kcal	Bunte Nudeln mit Tomaten-Basilikum-Soße, dazu Gurkensalat (aw, uw) Energie pro Portion: 1910 kJ, 456 kcal
	B (DGE)	Eieromelette auf Kohlrabigemüse in Kräutersoße mit Salzkartoffeln, dazu Apfel (aw, uw, ae, am) Energie pro Portion: 2056 kJ, 491 kcal	Rindgeschnetzeltes mit Paprika und Zwiebeln, Spätzle und Eisbergsalat mit Kräuter dressing, dazu Birne (aw, uw, ae, am, bm, R) Energie pro Portion: 1992 kJ, 475 kcal	Gemüsebolognese (Tomaten, Sellerie, Möhren) mit Bio-Vollkornnudeln und Reibekäse, dazu Rotkraut-Apfel-Salat (3, aw, uw, am, bc) Energie pro Portion: 2023 kJ, 484 kcal	Putenbraten in Bratensoße mit Rosenkohl und Salzkartoffeln, dazu Birnenquark (3, aw, uw, am, G) Energie pro Portion: 1750 kJ, 418 kcal	Gedünstetes Alaska Seehechtfilet in Petersiliencremesoße mit Balkangemüse (Erbsen, Bohnen, Mais) und Bio-Parboiled Reis, dazu Kirschioghurt (aw, nr, am) Energie pro Portion: 2027 kJ, 484 kcal
	C	Bio-Brokkoliröschen in Käsesoße mit Kartoffelbrei, dazu Apfel (aw, uw, am, bc) Energie pro Portion: 1458 kJ, 348 kcal	Gebratenes Schweinerückensteak in Tomatensoße "Napoli" mit Gemüse Couscous (Erbsen, Möhren und Paprika), dazu Birne (aw, uw, S) Energie pro Portion: 1742 kJ, 416 kcal	Couscous-Gemüse-Törtchen mit Schnittlauchsoße und Möhrengemüse, dazu Rotkraut-Apfel-Salat (3, aw, uw, am) Energie pro Portion: 1158 kJ, 277 kcal	Gyros vom Schwein mit Tzatziki und Bio-Parboiled Reis, dazu Weißkraut-Gurken-Salat (am, bc, S) Energie pro Portion: 1986 kJ, 475 kcal	Vegetarischer Möhreintopf mit Kartoffeln und Wurzelgemüse (Sellerie, Porree, Möhren), dazu Vollkornbrot und Schokopudding (aw, uw, nr, am) Energie pro Portion: 1639 kJ, 391 kcal
	An der Vitaminnaschbar könnt ihr euch aus einem wechselnden Angebot aus Obst- und Gemüsesticks, Salaten, Desserts und gesundem Vollkornbrot selbst bedienen.					
24.02. bis 28.02.2020	A	Vegetarischer Pichelsteiner Eintopf mit Wurzelgemüse (Sellerie, Möhren, Porree), dazu Brötchen und Kiwi (aw, uw, gb, bc) Energie pro Portion: 1292 kJ, 308 kcal	Gedünsteter Kohlrabi in Petersiliensoße mit Salzkartoffeln, dazu Birne (aw, uw, am) Energie pro Portion: 1247 kJ, 298 kcal	Vegetarischer Käse-Lauch-Eintopf , dazu Laugenbrötchen und Apfel (aw, uw, nr, gb, am) Energie pro Portion: 2054 kJ, 490 kcal	Schupfnudelpfanne (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 Kirschioghurt (aw, nr, am) Energie pro Portion: 2345 kJ, 561 kcal
	B (DGE)	Gebratenes 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 (aw, uw, am, G) Energie pro Portion: 2131 kJ, 509 kcal	Gedünstete Hähnchenbrust in Geflügelsoße mit Erbsengemüse und Salzkartoffeln, dazu Birne (aw, uw, am, G) Energie pro Portion: 1506 kJ, 359 kcal	Wildlachsfilet in Spreewälder Gemüse (Porree, Sellerie, Möhren) mit Brokkoliröschen und Vollkornreis, dazu Kirschioghurt (3, aw, uw, af, am, bc, au, F) Energie pro Portion: 2039 kJ, 488 kcal
	C	Kartoffelgratin mit Käsesoße, dazu Bohnensalat (aw, uw, am) Energie pro Portion: 1869 kJ, 446 kcal	Geflügelbratwurst mit Bio-Erbsengemüse, Rahmsoße und Kartoffelbrei, dazu Birne (7, aw, uw, am, bc, G) Energie pro Portion: 2282 kJ, 545 kcal	Gebackener Vollkorn-Gemüse-Burger mit Balkangemüse in Petersiliensoße und Kartoffelbrei, dazu Apfel (aw, uw, ae, am, bc) Energie pro Portion: 2238 kJ, 535 kcal	Schmorkohl-Hackfleisch-Pfanne vom Rind mit Salzkartoffeln, dazu Birne (aw, uw, R) Energie pro Portion: 2016 kJ, 502 kcal	Bio-Gemischte Spaghetti (Vollkorn, Hartweizen) mit fruchtiger Tomatensoße und Reibekäse, dazu Kirschioghurt (aw, uw, am) Energie pro Portion: 2605 kJ, 622 kcal
	An der Vitaminnaschbar könnt ihr euch aus einem wechselnden Angebot aus Obst- und Gemüsesticks, Salaten, Desserts und gesundem Vollkornbrot selbst bedienen.					