

Wo	Menü	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
02.03. bis 06.03.2020	A	<b>Chili sin Carne</b> mit Weizenebly, dazu Kaiserbrötchen und Kiwi (aw, uw, gb) Energie pro Portion: 2910 kJ, 695 kcal	<b>Bunter Kräuterquark</b> (Paprika, Radieschen) mit Salzkartoffeln, dazu Kirschkompott (am, au) Energie pro Portion: 1621 kJ, 386 kcal	<b>Schwäbische Gemüsemaultaschen</b> (Spinat, Zwiebeln) auf Tomaten-Zucchini-Zwiebel-Gemüse und Reibekäse, dazu Gurkensalat (aw, uw, ae, am, bc) Energie pro Portion: 2367 kJ, 561 kcal	<b>Geschmorte Bohnenpfanne</b> (rote, grüne, weiße Bohnen) und Vollkornreis, dazu Birne (aw, uw) Energie pro Portion: 1631 kJ, 390 kcal	<b>Vegetarischer grüne Erbseneintopf</b> mit Kartoffeln und Möhren, dazu Bio-Vollkornbrot und Pudding Vanillegeschmack (aw, nr, am, bc) Energie pro Portion: 2183 kJ, 521 kcal
	B (DGE)	<b>Bunte Nudeln mit Barlauchsoße</b> , dazu bunter Weißkrautsalat (Weißkraut, Karotten, Paprika) und Schokopudding (aw, uw, am) Energie pro Portion: 2852 kJ, 682 kcal	<b>Frikadelle vom Schwein</b> auf Paprika-Zucchini-Gemüse mit Bio-Parboiled Reis, dazu Kirschkompott (aw, uw, ae, bc, S, R) Energie pro Portion: 2181 kJ, 520 kcal	<b>Rührer mit Bio-Spinat</b> und Salzkartoffeln, dazu Banane (aw, uw, ae, am, bc) Energie pro Portion: 1665 kJ, 398 kcal	<b>Gulasch vom Schwein</b> (Paprika, Zwiebeln) mit Bio-Vollkornnudeln, dazu Karotten-Apfel-Salat (3, aw, uw, S) Energie pro Portion: 1808 kJ, 432 kcal	<b>Gebratenes Alaska Seelachsfilet</b> in Petersiliensoße mit buntem Gemüse (Schwarzwurzel, Möhren) und Salzkartoffeln, dazu Pudding Vanillegeschmack (aw, uw, am) Energie pro Portion: 1730 kJ, 414 kcal
	C	<b>Brokkoli-Nuss-Ecke</b> auf Bio-Möhrengemüse in holländischer Soße mit Kartoffelbrei und buntem Weißkrautsalat (Weißkraut, Karotte, Paprika) (aw, uw, ae) Energie pro Portion: 1615 kJ, 385 kcal	<b>Makkaroni-Nudel-Pfanne</b> mit Hühnerfleisch (Möhren, Zucchini, Tomaten) und Tomaten-Basilikum-Soße, dazu Kirschkompott (aw, uw, G) Energie pro Portion: 1781 kJ, 425 kcal	<b>Gebratenes Hokifischfilet</b> mit Honig-Senf-Soße und Salzkartoffeln, dazu Gurkensalat (aw, uw, af, am, bm, F) Energie pro Portion: 1564 kJ, 373 kcal	<b>Gebratene Putenbrust</b> in Geflügelsoße mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln, dazu Birne (3, aw, uw, am, G) Energie pro Portion: 1169 kJ, 279 kcal	<b>Nudeln mit Käsesoße</b> , dazu Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing (aw, uw, am) Energie pro Portion: 2178 kJ, 520 kcal
	<b>An der Vitaminschbar könnt ihr euch aus einem wechselnden Angebot aus Obst- und Gemüsesticks, Salaten, Desserts und gesundem Vollkornbrot selbst bedienen.</b>					
09.03. bis 13.03.2020	A	<b>Vegetarischer Bio-Kohlrabi-Möhren-Eintopf</b> mit Kartoffeln, dazu Malzkornbrötchen und Apfel (aw, uw, nr, gb, as, av, am, bc) Energie pro Portion: 1569 kJ, 376 kcal	<b>Makkaroni (Nudeln)</b> mit geriebenem Mozzarella und Gemüsesoße (Brokkoli, Blumenkohl, Möhren), dazu Clementine (aw, uw, am) Energie pro Portion: 2563 kJ, 612 kcal	<b>Italienische Gemüsesuppe</b> (Möhren, Porree, Knollensellerie) mit Nudeln, dazu Bio-Vollkornbrot und Ananaskompott (aw, uw, nr, ae, bc) Energie pro Portion: 2443 kJ, 583 kcal	<b>Blumenkohl, Brokkoli und Möhren in holländischer Soße</b> mit Vollkornreis, dazu Tomaten-Gurken-Salat (aw, uw, gb, ae, av, am, bm, bc) Energie pro Portion: 1742 kJ, 416 kcal	<b>Gemüseintopf</b> (Erbsen, grüne Bohnen, Blumenkohl), dazu Malzkornbrötchen und Kiwi (aw, uw, nr, gb, as, ay, am) Energie pro Portion: 1360 kJ, 325 kcal
	B (DGE)	<b>Gebratener Mais-Lauch-Rösti</b> auf Kohlrabigemüse mit Kartoffelbrei, dazu Apfel (aw, uw, ae, am, bc) Energie pro Portion: 1579 kJ, 378 kcal	<b>Putengeschnetzeltes mit Bio-Erbsen-Möhren-Gemüse</b> und Vollkornreis, dazu Pfirsichquark (3, aw, uw, am, bc, G) Energie pro Portion: 2317 kJ, 553 kcal	<b>Hefeklöße</b> mit Heidelbeersauce, dazu Bio-Möhrencremesuppe (Vorsuppe) und Gurkensticks (aw, uw, ae, am, bc) Energie pro Portion: 2058 kJ, 491 kcal	<b>Erbsensuppe</b> mit Geflügelwienener, Porree, Möhren und Sellerie, dazu Bio-Vollkornbrot und Birne (3, aw, nr, bc, 15, G) Energie pro Portion: 2419 kJ, 577 kcal	<b>Thunfisch in Tomatensoße</b> mit Spaghetti (Nudeln), dazu Gurkensalat mit Sauerrahm (aw, uw, af, am, F) Energie pro Portion: 1983 kJ, 474 kcal
	C	<b>Nudel-Gemüse-Pfanne</b> mit Paprika, Zwiebeln, Tomaten und fruchtiger Tomatensoße, dazu Apfel (aw, uw, am) Energie pro Portion: 1674 kJ, 400 kcal	<b>Kasslerrückenbraten</b> in Bratensoße mit Sauerkraut und Kartoffelbrei, dazu Pfirsichquark (3, aw, uw, am, bm, 15, S) Energie pro Portion: 1781 kJ, 425 kcal	<b>Backfisch aus Alaska Seelachs</b> auf Brokkoli-Möhren-Gemüse, Petersiliensoße und Kartoffelbrei, dazu Ananaskompott (aw, uw, ae, af, am, bm, F) Energie pro Portion: 1863 kJ, 444 kcal	<b>Gebratene Jagdwurst in fruchtiger Tomatensoße</b> und Bio-Vollkornnudeln, dazu Tomaten-Gurken-Salat (3, aw, uw, am, bm, 15, S) Energie pro Portion: 2056 kJ, 491 kcal	<b>Sojageschnetzeltes</b> mit Balkangemüse, dazu Salzkartoffeln und Kiwi (aw, uw, ay, am) Energie pro Portion: 1822 kJ, 435 kcal
	<b>An der Vitaminschbar könnt ihr euch aus einem wechselnden Angebot aus Obst- und Gemüsesticks, Salaten, Desserts und gesundem Vollkornbrot selbst bedienen.</b>					
16.03. bis 20.03.2020	A	<b>Vegetarischer Linseneintopf</b> (Kartoffeln, Möhren, Sellerie) mit Kaiserbrötchen und Apfel (aw, uw, gb, bc) Energie pro Portion: 2367 kJ, 565 kcal	<b>Gemüseauflauf</b> (Möhren, Zucchini, Mais, Nudeln) mit Weißkäse und Goudakäse überbacken, dazu Tomaten-Basilikum-Soße und Rotkraut-Apfel-Salat (3, aw, uw, am) Energie pro Portion: 2118 kJ, 506 kcal	<b>Pikantes Chinagemüse süß-sauer</b> mit Porree, Bambussprossen, Paprika und Bio Reis, dazu Birne (V) (aw, uw, av, bm, bc) Energie pro Portion: 1513 kJ, 361 kcal	<b>Brokkolipfanne</b> mit Tomatenwürfeln in Käsesoße und Parboiled Reis, dazu Joghurt mit Cornflakes (aw, uw, gb, am) Energie pro Portion: 1656 kJ, 396 kcal	<b>Vegetarischer Weißkohleintopf</b> (Weißkohl, Kartoffeln, Suppengemüse) mit Bio Vollkornbrot und Apfel (aw, uw, nr, bc) Energie pro Portion: 1316 kJ, 313 kcal
	B (DGE)	<b>Vegetarische Kochklopse in Kapernsoße</b> mit Bio-Möhrengemüse und Salzkartoffeln, dazu Zitronenquark (aw, uw, ae, av, am, bm, bc) Energie pro Portion: 1930 kJ, 460 kcal	<b>Putenbruststeak</b> auf Ratatouillegemüse (Paprika, Zwiebeln, Tomaten) mit Bio-Couscous, dazu Heidelbeerkompott (aw, uw, am, bc, G) Energie pro Portion: 1688 kJ, 403 kcal	<b>Elerragout</b> mit Möhren, Erbsen, Mais in Senfsoße und Salzkartoffeln, dazu Gurkensalat mit Sauerrahm und Birne (aw, uw, ae, am, bm) Energie pro Portion: 1998 kJ, 477 kcal	<b>"Bolognese" - Tomaten-Hackfleisch-Soße</b> vom Rind (Tomaten, Sellerie, Porree) mit Bio-Spaghetti, dazu Kohlrabi-Karotten-Radieschen-Salat (aw, uw, bc, au, R) Energie pro Portion: 2090 kJ, 500 kcal	<b>Fischfrikadelle aus Seelachsfilet</b> auf Zitronen-Butter-Soße mit Erbsengemüse und Vollkornreis, dazu Apfel (aw, uw, ae, af, am, bm, F) Energie pro Portion: 2700 kJ, 645 kcal
	C	<b>Rucola-Süßkartoffel-Schnitte</b> mit Bio-Spinat und Kartoffelbrei, dazu Zitronenquark (aw, uw, gb, am, bc) Energie pro Portion: 2406 kJ, 574 kcal	<b>AKTION PRIMA KLIMA MENU 1</b> (aw, uw, as, ae, ay, am, bc) <a href="#">Menübeschreibung siehe Rückseite/Aushang</a> Energie pro Portion: 2757 kJ, 656 kcal	<b>AKTION PRIMA KLIMA MENU 2</b> (as, am) <a href="#">Menübeschreibung siehe Rückseite/Aushang</a> Energie pro Portion: 1554 kJ, 371 kcal	<b>AKTION PRIMA KLIMA MENU 3</b> (aw, uw, am, bc, au) <a href="#">Menübeschreibung siehe Rückseite/Aushang</a> Energie pro Portion: 2245 kJ, 536 kcal	<b>Vollkornnudeln</b> mit Champignoncremegemüse, dazu gelbe Grütze (3, aw, uw, am, au) Energie pro Portion: 1884 kJ, 450 kcal
	<b>An der Vitaminschbar könnt ihr euch aus einem wechselnden Angebot aus Obst- und Gemüsesticks, Salaten, Desserts und gesundem Vollkornbrot selbst bedienen.</b>					
23.03. bis 27.03.2020	A	<b>Tortellini mit Spinat-Käse-Füllung</b> , dazu fruchtige Tomatensoße und Weißkraut-Karotten-Salat (aw, uw, ae, am) Energie pro Portion: 1517 kJ, 361 kcal	<b>Reis-Gemüse-Pfanne</b> (Erbsen, Paprika, Mais, Möhren) mit Paprikacremesoße, dazu Kirschquark (aw, uw, am) Energie pro Portion: 2488 kJ, 594 kcal	<b>Falafel</b> (Kichererbsenbällchen) auf Ratatouillegemüse (Paprika, Tomaten, Auberginen), Tomatensoße und Parboiled Reis, dazu Bohnen-Mais-Salat (aw, uw, bc) Energie pro Portion: 2309 kJ, 552 kcal	<b>Bunte Nudeln</b> (Röhrennudeln Tricolore) und Schnittlauch-Käse-Soße, dazu Weißkraut-Paprika-Salat (aw, uw, am) Energie pro Portion: 2268 kJ, 542 kcal	<b>Bio-Grüne Bohneneintopf</b> mit Kartoffeln und Wurzelgemüse (Sellerie, Porree, Möhren), dazu Bio-Vollkornbrot und Schokopudding (aw, nr, am, bc) Energie pro Portion: 1894 kJ, 452 kcal
	B (DGE)	<b>Vollkorngemüsebratling</b> mit Bio-Erbsengemüse in Kräutersoße und Salzkartoffeln, dazu Kiwi (aw, uw, ae, am, bc) Energie pro Portion: 2410 kJ, 576 kcal	<b>Gulasch vom Rind</b> (Paprika, Mais, Tomaten) mit Bio-Nudeln, dazu Rotkraut-Apfel-Salat und Kirschquark (3, aw, uw, am, R) Energie pro Portion: 2267 kJ, 541 kcal	<b>Grießbrei</b> mit Kirschoße, dazu Bio-Gemüsecremesuppe (Vorsuppe) und Paprikasticks (aw, uw, am, bc) Energie pro Portion: 1947 kJ, 465 kcal	<b>Hühnerfrikassee</b> mit Erbsen/Möhren und Vollkornreis, dazu Weißkraut-Paprika-Salat und Banane (aw, uw, am, G) Energie pro Portion: 2316 kJ, 554 kcal	<b>Fischgulasch vom Wildlachs</b> mit Paprika und Tomaten, dazu Vollkornnudeln und Gurkensalat (aw, uw, af, F) Energie pro Portion: 1555 kJ, 372 kcal
	C	<b>Kartoffeltasche mit Kräuterfrischkäse gefüllt</b> auf Möhren-Kohlrabi-Gemüse in Petersiliensoße und Kartoffelbrei, dazu Kiwi (aw, uw, am) Energie pro Portion: 1595 kJ, 380 kcal	<b>AKTION PRIMA KLIMA MENU 4</b> (aw, uw, ay) <a href="#">Menübeschreibung siehe Rückseite/Aushang</a> Energie pro Portion: 2000 kJ, 478 kcal	<b>AKTION PRIMA KLIMA MENU 5</b> (3, aw, uw, ay) <a href="#">Menübeschreibung siehe Rückseite/Aushang</a> Energie pro Portion: 1491 kJ, 356 kcal	<b>AKTION PRIMA KLIMA MENU 6</b> (aw, uw, bc) <a href="#">Menübeschreibung siehe Rückseite/Aushang</a> Energie pro Portion: 2368 kJ, 565 kcal	<b>Gebratene Brokkoli-Nuggets</b> auf Blumenkohl in holländischer Soße und Vollkornreis mit Kräutern, dazu Schokopudding (aw, uw, gb, ae, av, am, bc) Energie pro Portion: 3246 kJ, 775 kcal
	<b>An der Vitaminschbar könnt ihr euch aus einem wechselnden Angebot aus Obst- und Gemüsesticks, Salaten, Desserts und gesundem Vollkornbrot selbst bedienen.</b>					
30.03. bis 31.03.2020	A	<b>Vollkornnudeln</b> mit Tomaten-Frischkäse-Soße, dazu Wachsbohnensalat (aw, uw, am) Energie pro Portion: 1941 kJ, 464 kcal	<b>Gemüse-Köttbullar</b> auf Möhrengemüse mit Salzkartoffeln, dazu Banane (aw, uw, ae, am) Energie pro Portion: 1643 kJ, 392 kcal			
	B (DGE)	<b>Bio-Gemüseintopf "Mecklenburger Art"</b> mit Sellerie, Porree, Erbsen, Möhren, Bohnen, dazu Bio-Vollkornbrot und Pudding Vanillegeschmack (aw, nr, am, bc) Energie pro Portion: 1846 kJ, 441 kcal	<b>Gebackene Hähnchenkeule</b> in Geflügelsoße mit Bio-Erbsengemüse und Salzkartoffeln, dazu Banane (aw, uw, am, G) Energie pro Portion: 2912 kJ, 697 kcal			
	C	<b>Rote Bete Puffer</b> mit Schnittlauchsoße und Vollkorn-Gemüse-Reis, dazu Gurkensalat und Pudding Vanillegeschmack (aw, uw, am) Energie pro Portion: 2155 kJ, 515 kcal	<b>Soljanka</b> mit Schweinefleisch, Gurken, Paprika, Zwiebeln, Sauerrahm, dazu Kaiserbrötchen und Apfelmark (3, aw, uw, gb, am, bm, 15, S, R) Energie pro Portion: 2181 kJ, 522 kcal			
	<b>An der Vitaminschbar könnt ihr euch aus einem wechselnden Angebot aus Obst- und Gemüsesticks, Salaten, Desserts und gesundem Vollkornbrot selbst bedienen.</b>					