

Wo	Menü	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
01.09. bis 04.09.2020	A		<b>Bio-Paprika-Zucchini-Tomaten-Gemüse</b> (aw, uw) mit Bio-Goudakäse (am) und Bio-Couscous (aw, uw, bc), dazu Bio-Tomatenrohkost und Bio-Mangojoghurt (am)	<b>Sommertgemüseintopf</b> (Möhren, grüne Bohnen, Blumenkohl), dazu Bio-Tomaten-Mozzarella-Rohkostsalat (am), Pinienkerne und Bio-Frischobst	<b>Brokkolipfanne</b> mit Paprikawürfeln, Käsesoße (aw, uw, am) und Bio-Reis (aw, uw), dazu Bio-Weißkraut-Karotten-Rohkostsalat	<b>Kartoffelrösti</b> (Kartoffeln, Möhren, Sellerie, Paprika) mit Bio-Goudakäse überbacken (aw, uw, am, bc) und Bio-Erbse, dazu Bio-Tomatenrohkost und Bio-Frischobst
	B (DGE)		<b>Hähnchenbrustfilet</b> (G) mit Bio-Tomaten-Paprika-Gemüse (aw, uw) mit Bio Nudeln(aw, uw, bc), dazu Bio-Tomatenrohkost und Bio-Mangojoghurt (am)	<b>Eierragout</b> (Möhren, Erbsen, Mais) mit Senfsoße (aw, uw, ae, am, bm) und Bio-Salzkartoffeln, dazu Bio-Tomaten-Mozzarella-Rohkostsalat (am) und Bio-Frischobst	<b>"Bolognese"</b> - Tomaten-Rinderhackfleisch-Soße (Tomaten, Porree, Sellerie) (aw, uw, bc, R) mit Bio-Vollkornnudeln (aw, uw) und Bio-Goudakäse (am), dazu Bio-Weißkraut-Karotten-Rohkostsalat	<b>Paniertes Seelachsfilet</b> (3, aw, uw, af, F) mit Bio-Erbse, Bio-Kartoffelbrei (am), dazu Bio-Tomatenrohkost und Bio-Frischobst
			Energie pro Portion: 1743 kJ, 416 kcal	Energie pro Portion: 1585 kJ, 378 kcal	Energie pro Portion: 1547 kJ, 370 kcal	Energie pro Portion: 2989 kJ, 716 kcal
07.09. bis 11.09.2020	A	<b>Couscous-Gemüsetörtchen</b> (aw, uw) mit Schnittlauchsoße (aw, uw, am), Pinienkernen, Möhrengemüse und Bio-Kartoffelbrei (am), dazu Gurkenrohkost und Bio-Frischobst	<b>Gedünstetes Kohlrabigemüse</b> mit Petersiliensoße (aw, uw, am) und Bio-Salzkartoffeln, dazu Bio-Tomaten-Mozzarella-Rohkostsalat (am) und Bio-Frischobst	<b>Bio-Pichelsteiner Eintopf</b> (Erbsen, Möhren, Bohnen) mit Bio-Brötchen, dazu Bio-Papikarohkost und Bio-Kirschgoghurt (aw, uw, gb, am, bc)	<b>Bio-Schupfnudelpfanne</b> (Kartoffelnudeln, Wirsingkohl, Möhren, Erbsen) (aw, uw, ae) mit Tomaten-Basilikum-Soße (aw, uw), dazu Bio-Karottenrohkost	<b>Vollkorngemüsebratling</b> (aw, uw, ae, bc) mit Dillsoße (3, aw, uw, am, au), Bio-Brokkoligemüse und Bio-Kartoffeln, dazu Tomatenrohkost und Bio-Apfelquark (am)
	B (DGE)	<b>Gebratenes Möhrenschnitzel</b> mit Kaisergemüse (Möhren, Blumenkohl, Brokkoli)(aw, uw, ae, bc), Kräutersoße (aw, uw, am) und Bio Nudel(am), dazu Gurkenrohkost und Bio-Frischobst	<b>Gedünstete Hähnchenbrust</b> (G) mit Geflügelsoße (aw, uw, am), Erbsengemüse und Bio-Salzkartoffeln, dazu Bio-Tomaten-Mozzarella-Rohkostsalat (am) und Bio-Frischobst	<b>Bio-Milchreis</b> (am) mit Bio-Kirschkompott, dazu Bio-Brokkolicremesuppe (Vorsuppe)(aw, uw, am) und Bio-Papikarohkost	<b>Geflügelhackfleischbällchen</b> (aw, uw, ae, am, bm, G) mit Letschogemüse (Tomate, Paprika, Zwiebel) und Bio-Nudeln (aw, uw), dazu Bio-Karottenrohkost	<b>Gedünstetes Wildlachsfilet</b> (af, F) mit Dillsoße (3, aw, uw, am, au), Bio-Brokkoligemüse und Bio-Vollkornreis, dazu Tomatenrohkost und Bio-Apfelquark (am)
		Energie pro Portion: 2044 kJ, 488 kcal	Energie pro Portion: 1434 kJ, 342 kcal	Energie pro Portion: 1788 kJ, 427 kcal	Energie pro Portion: 1569 kJ, 375 kcal	Energie pro Portion: 2627 kJ, 629 kcal
14.09. bis 18.09.2020	A	<b>Brühnudeleintopf</b> (Kohlrabi, Möhren, Erbsen, Porree)(aw, uw, bc), dazu Bio-Brötchen (aw, uw, gb), Bio-Tomatenrohkost und Bio-Frischobst	<b>Bio-Gemüsepfanne</b> (Brokkoli, Möhren, Erbsen) mit Bio-Kartoffeln, dazu Bio-Karottenrohkost und Bio-Frischobst	<b>Chili sin Carne</b> (rote Bohnen, Paprika, Mais) (aw, uw) mit Bio-Goudakäse (am) und Bio-Nudeln (aw, uw), dazu bunter Blattsalat mit Joghurt dressing (am) und Bio-Vanillejoghurt (am)	<b>Wirsingkohleintopf</b> (Wirsing, Sellerie, Möhren) (aw, uw, bc), dazu Bio-Vollkornbrot (aw, nr) und Karotten-Apfel-Rohkostsalat (3)	<b>Bio-Kräuterquark</b> (am) mit Sonnenblumenkernen, Kaisergemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Möhren) und Bio-Kartoffeln (aw, uw), dazu Gurkenrohkost
	B (DGE)	<b>Rührei</b> (aw, uw, ae, am) mit Bio-Spinat (aw, uw, bc, am) und Bio-Salzkartoffeln, dazu Bio-Tomatenrohkost und Bio-Frischobst	<b>Geflügelfrikadelle</b> (aw, uw, ae, am, bm, G) mit Bio-Paprika-Zucchini-Gemüse (aw, uw) und Bio-Vollkornreis, dazu Bio-Karottenrohkost und Bio-Frischobst	<b>Bio-Nudeln</b> (aw, uw) mit Tomaten-Basilikum-Soße (aw, uw), Blumenkohlgemüse und Bio-Goudakäse (am), dazu bunter Blattsalat mit Joghurt dressing (am) und Bio-Vanillejoghurt (am)	<b>Putengulasch</b> (Paprika, Zwiebeln) (aw, uw, G) mit grüne Bohnengemüse und Bio-Kartoffelbrei (am), dazu Karotten-Apfel-Rohkostsalat (3)	<b>Gedünstetes Alaska Seelachsfilet</b> (af, F) mit Dillsoße (3, aw, uw, am, au), Kaisergemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Möhren) und Bio-Couscous (aw, uw, am), dazu Gurkenrohkost und Bio-Kirsquark (am)
		Energie pro Portion: 1693 kJ, 404 kcal	Energie pro Portion: 1535 kJ, 367 kcal	Energie pro Portion: 2565 kJ, 612 kcal	Energie pro Portion: 1111 kJ, 266 kcal	Energie pro Portion: 1548 kJ, 370 kcal
21.09. bis 25.09.2020	A	<b>Sommertgemüseintopf</b> (Möhren, Kohlrabi, Erbsen, Bohnen) mit Kartoffeln, dazu Bio-Brötchen (aw, uw, gb), Tomatenrohkost und Bio-Frischobst	<b>Sojageschnetzeltes</b> (aw, uw, ay, am) mit Erbsengemüse, gerösteten Sonnenblumenkernen und Bio-Vollkornreis, dazu Papikarohkost und Bio-Zitronenquark (am)	<b>Italienische Gemüsesuppe</b> (Möhren, Porree, Sellerie) mit Nudeln (aw, uw, ae, bc), dazu Bio-Vollkornbrot (aw, nr), Bio-Gurkenrohkost und Bio-Vanillejoghurt (am)	<b>Bio-Kaisergemüse</b> (Blumenkohl, Brokkoli, Möhren) mit Kräutersoße (aw, uw, am) und Bio-Petersilienkartoffeln, dazu Bio-Karottenrohkost und Bio-Frischobst	<b>Bio-Mediterrane Nudelpfanne</b> (Zucchini, Paprika, Tomate) (aw, uw) mit fruchtiger Tomatensoße (aw, uw) und Bio-Goudakäse (am), dazu Bio-Gurkenrohkost
	B (DGE)	<b>Gebratener Mais-Lauch-Rösti</b> (ae, am, bc) mit Blumenkohl-Möhren-Gemüse und Bio-Kartoffelbrei (am), dazu Tomatenrohkost und Bio-Frischobst	<b>Putengeschnetzeltes</b> (aw, uw, G) mit Erbsengemüse und Bio-Vollnudeln, dazu Papikarohkost und Bio-Zitronenquark (am)	<b>Bio-Mais-Polentaschnitte</b> (am) mit Bio-Vanillesoße (aw, uw, am), dazu Bio-Möhrencremesuppe (Vorsuppe) (aw, uw, am) und Bio-Gurkenrohkost	<b>Bio-Erbseintopf</b> (Erbsen, Möhren, Porree) (bc) mit Geflügelwieners (3, 15, G), dazu Bio-Vollkornbrot (aw, nr), Bio-Karottenrohkost und Bio-Frischobst	<b>Bio-Möhren-Lachs-Lasagne</b> mit Bio-Nudeln und Bio-Goudakäse (aw, uw, af, am, F), dazu Bio-Gurkenrohkost
		Energie pro Portion: 1622 kJ, 387 kcal	Energie pro Portion: 2819 kJ, 673 kcal	Energie pro Portion: 1970 kJ, 470 kcal	Energie pro Portion: 1000 kJ, 238 kcal	Energie pro Portion: 1958 kJ, 468 kcal
28.09. bis 30.09.2020	A	<b>Bio-Möhreneintopf</b> (aw, uw, bc), dazu Bio-Kaiserbrötchen (aw, uw, gb), Tomatenrohkost und Bio-Frischobst	<b>Bohnenpfanne</b> (gelbe, rote, grüne Bohnen) (aw, uw) mit Paprikasoße (aw, uw, am) und Bio-Nudeln (aw, uw, am), dazu Gurkenrohkost und Bio-Frischobst	<b>Bio-Brokkoligemüse</b> mit Sonnenblumenkernen, Bechamelsoße (aw, uw, am), Bio-Goudakäse (am) und Bio-Bulgur (aw, uw), dazu Eisbergsalat mit Joghurt dressing (am)		
	B (DGE)	<b>Eieromelette</b> (ae, am) mit Kräutersoße (aw, uw, am), Erbsengemüse und Bio-Petersilienkartoffeln, dazu Tomatenrohkost und Bio-Frischobst	<b>Rindergeschnetzeltes</b> mit Paprika und Zwiebeln (aw, uw, am, R), Blumenkohlgemüse und Bio-Bulgur (aw, uw, am), dazu Gurkenrohkost und Bio-Frischobst	<b>Bio-Gemüsebolognese</b> (Tomate, Sellerie, Möhren) (aw, uw, bc) mit Bio-Goudakäse (am) und Bio-Vollkornnudeln (aw, uw), dazu Eisbergsalat mit Joghurt dressing (am)		
		Energie pro Portion: 1788 kJ, 426 kcal	Energie pro Portion: 1598 kJ, 382 kcal	Energie pro Portion: 2008 kJ, 480 kcal		
		Energie pro Portion: 1863 kJ, 444 kcal	Energie pro Portion: 1692 kJ, 404 kcal	Energie pro Portion: 1820 kJ, 435 kcal		

--	--	--	--	--