

Wo	Menü	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
05.03.2021 bis 01.03.	A	Brühnudel-Eintopf (Kohlrabi, Möhren, Erbsen, Porree), dazu Backwaren und Frischobst (aw, uw, gb, bc)	Kartoffelrösti mit Kräuterschmand, Gemüse und Reibekäse, dazu Rohkostsalat (3, aw, uw, am, bc, au)	Süßkartoffel-Eintopf mit Tomaten, Kichererbsen und Bohnen, dazu Bio Dessert (am, as)	Gemüsecurry mit Linsen (Möhren, Paprika, Porree), dazu Parboiled Reis und Frischobst (aw, uw, am)	Bio Kräuterquark, Sonnenblumenkerne und Bio Kartoffeln, dazu Rohkost (am)
		Energie pro Portion: 1620 kJ, 387 kcal	Energie pro Portion: 2380 kJ, 569 kcal	Energie pro Portion: 1569 kJ, 374 kcal	Energie pro Portion: 1487 kJ, 355 kcal	Energie pro Portion: 1012 kJ, 241 kcal
	B (DGE)	Rühreier mit Bio Spinat und Bio Salzkartoffeln, dazu Bio Rohkost und Bio Frischobst (aw, uw, ae, am)	Geflügelfrikadelle in Soße mit Bio Erbsen-Paprika-Mais-Gemüse und Bio Vollkornreis, dazu Bio Frischobst (aw, uw, ae, am, bm, G)	Bio Nudeln mit Tomaten-Basilikum-Soße, Blumenkohlgemüse und Bio Goudakäse, dazu Rohkostsalat und Bio Dessert (aw, uw, am)	Putengulasch (Paprika, Zwiebeln) mit grüne Bohnengemüse und Bio Kartoffelbrei, dazu Rohkostsalat (aw, uw, am, G)	Gedünstetes Alaska Seelachsfilet mit Petersiliensoße, Kaisergemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Möhren) und Bio Couscous, dazu Rohgemüse und Bio Dessert (aw, uw, af, am, F)
Energie pro Portion: 1306 kJ, 312 kcal		Energie pro Portion: 1832 kJ, 438 kcal	Energie pro Portion: 1855 kJ, 442 kcal	Energie pro Portion: 1591 kJ, 379 kcal	Energie pro Portion: 2025 kJ, 483 kcal	
12.03.2021 bis 08.03.	A	Chili sin Carne (rote Bohnen, Paprika, Tomaten) mit Couscous, dazu Sauerrahm-Dip, Rohkostsalat und Fladenbrot (aw, uw, am, as)	Kartoffelgulasch mit Paprika und Tomaten, dazu Vollkornbrot (aw, uw, nr)	Nudeln mit Linsenbolognese, dazu Bio Frischobst (aw, uw, bc)	Bio Schupfnudeln mit fruchtiger Tomatensoße, dazu Bio Goudakäse und Möhren-Erbsengemüse, Bio Rohkost (aw, uw, ae, am)	
		Energie pro Portion: 1692 kJ, 405 kcal	Energie pro Portion: 1248 kJ, 298 kcal	Energie pro Portion: 1728 kJ, 413 kcal	Energie pro Portion: 1390 kJ, 332 kcal	
	B (DGE)	Putengeschnetzeltes mit Erbsengemüse und Bio Vollkornreis, dazu Bio Rohkost und Bio Dessert (aw, uw, am, G)	Bio Mais-Grießbrei mit Sauerkirschsoße, dazu Bio Möhrencremesuppe (Vorsuppe) und Bio Rohkost (aw, uw, am)	Bio Erbseneintopf (Erbsen, Möhren, Porree) mit Geflügelwiener, dazu Bio Vollkornbrot, Bio Rohkost und Bio Frischobst (3, 15, aw, nr, bc, G)	Thunfisch Bohnenpfanne mit Bio Brokkoligemüse und Bio Nudeln, dazu Bio Goudakäse und Bio Rohkost (aw, uw, af, am, F)	
Energie pro Portion: 2144 kJ, 512 kcal		Energie pro Portion: 2074 kJ, 495 kcal	Energie pro Portion: 2015 kJ, 480 kcal	Energie pro Portion: 1405 kJ, 336 kcal		
19.03.2021 bis 15.03.	A	Bio Möhreintopf, dazu Bio Kaiserbrötchen, Rohkost und Bio Frischobst (aw, uw, gb, bc)	Bunte Gemüse-Kartoffelpfanne mit Kräuterschmand, dazu Quark mit Apfelmus (3, am)	Bio Brokkoligemüse mit Sonnenblumenkernen, Bechamelsoße, Bio Goudakäse und Bio Vollkornnudeln, dazu Rohkost (aw, uw, am)	Ragout mit NoChicken Chunks, Pastinake, Paprika und Möhren an Weizenebly (aw, uw, ay, am)	Bio Balkangemüse (Erbsen, Bohnen, Mais) mit Tomatensoße und Bio Nudeln, dazu Bio Rohkost und Bio Dessert (aw, uw, am)
		Energie pro Portion: 1616 kJ, 385 kcal	Energie pro Portion: 2140 kJ, 510 kcal	Energie pro Portion: 1593 kJ, 381 kcal	Energie pro Portion: 1554 kJ, 372 kcal	Energie pro Portion: 1650 kJ, 395 kcal
	B (DGE)	Eieromelette mit Kräutersoße, Erbsengemüse und Bio Petersilienkartoffeln, dazu Rohkost und Bio Frischobst (aw, uw, ae, am)	Rindergeschnetzeltes mit Paprika und Zwiebeln, Blumenkohlgemüse und Bio Bulgur, dazu Rohkost und Bio Frischobst (aw, uw, am, R)	Bio Gemüsebolognese (Tomate, Sellerie, Möhren) mit Bio Goudakäse und Bio Vollkornnudeln, dazu Rohkost (aw, uw, am, bc)	Putenbraten mit Bratensoße, Möhrengemüse und Bio Salzkartoffeln, dazu Rohkost und Bio Dessert (aw, uw, am, G)	Gedünstetes Alaska Seehechtfilet mit Petersiliensoße, Bio Balkangemüse (Erbsen, Bohnen, Mais) und Bio Parboiled Reis, dazu Bio Rohkost und Bio Dessert (aw, uw, af, am, F)
Energie pro Portion: 1774 kJ, 423 kcal		Energie pro Portion: 1999 kJ, 478 kcal	Energie pro Portion: 1514 kJ, 362 kcal	Energie pro Portion: 1415 kJ, 338 kcal	Energie pro Portion: 1777 kJ, 425 kcal	
26.03.2021 bis 22.03.	A	Bohnengulasch (gelbe, rote, grüne Bohnen) "Mexikanischer Art" mit Bio Goudakäse und Bio Spätzle, dazu Bio Dessert und Rohkostsalat (aw, uw, ae, am)	Bunter Steckrübeneintopf, dazu Laugenbrötchen und Birnenjoghurt (aw, uw, nr, gb, am)	Bio Vollkornnudeln mit Schnittlauch-Käse-Soße und Möhren-Gemüse, dazu Rohkostsalat und Bio Frischobst (aw, uw, am)	Gebackene Ofenkartoffel mit buntem Radieschenquark, dazu Rotkrautsalat (1, 3, aw, uw, ae, am, bc, bm, au)	Bio Bulgur mit Tomaten-Frischkäse-Soße, dazu Gurkenrohkostsalat, Sonnenblumenkerne und Dessert (aw, uw, am)
		Energie pro Portion: 1410 kJ, 337 kcal	Energie pro Portion: 1657 kJ, 394 kcal	Energie pro Portion: 1725 kJ, 412 kcal	Energie pro Portion: 2027 kJ, 486 kcal	Energie pro Portion: 1521 kJ, 363 kcal
	B (DGE)	Bio Bunte Nudeln, dazu Möhren-Erbsen-Paprikagemüse und fruchtiger Tomatensoße und Bio Goudakäse, dazu Rohkostsalat und Bio Dessert (aw, uw, am)	Paniertes Hähnchenschnitzel in Geflügelsoße mit Bio grüne Bohnen und Bio Kartoffelbrei, dazu Bio Rohkostsalat und Bio Frischobst (aw, uw, am, G)	Bio Pfannkuchen mit Bio Apfelkompott, dazu Gemüsecremesuppe (Vorsuppe), Bio Rohkost und Bio Frischobst (aw, uw, ae, am)	Hühnerfrikassee (Erbsen, Möhren) mit Bio Vollkornreis, dazu Rohkostsalat und Bio Frischobst (aw, uw, am, G)	Fischgulasch (Wildlachs, Tomaten, Zwiebeln) mit Paprika-Tomaten- Gemüse und Bio Kartoffeln, dazu Rohkostsalat und Dessert (aw, uw, af, am, F)
Energie pro Portion: 1628 kJ, 389 kcal		Energie pro Portion: 1734 kJ, 413 kcal	Energie pro Portion: 1926 kJ, 461 kcal	Energie pro Portion: 1994 kJ, 476 kcal	Energie pro Portion: 1685 kJ, 402 kcal	
31.03.2021 bis 29.03.	A	Bio Linseneintopf (Kartoffeln, Möhren, Porree, Sellerie), dazu Bio Vollkornbrot, Bio Rohkost und Bio-Frischobst (aw, nr, bc)	Gemüse-Köttbullar mit Zucchini-Tomaten-Gemüse und Bio Bulgur, dazu Rohkostsalat und Bio Dessert (aw, uw, ae, am)	Bio Kartoffelsuppe (Möhren, Porree, Sellerie), dazu Bio Rohgemüse, Bio Vollkornbrot und Bio Frischobst (aw, nr, bc)		
		Energie pro Portion: 1865 kJ, 445 kcal	Energie pro Portion: 1844 kJ, 440 kcal	Energie pro Portion: 1366 kJ, 326 kcal		
	B (DGE)	Kartoffel-Gemüse-Auflauf mit Kaisergemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Möhren) und Goudakäse überbacken, dazu Schnittlauch Käsesoße und Bio Rohkost und Bio Frischobst (aw, uw, ae, am)	Rindergulasch mit Zwiebeln, dazu buntes Möhren-Pastinaken-Gemüse, Bio Nudeln, Rohkostsalat und Bio Dessert (aw, uw, am, bc, R)	Kräuterrührei mit Bio Spinat und Bio Salzkartoffeln, dazu Bio Gemüserohkost und Bio Frischobst (aw, uw, ae, am)		
Energie pro Portion: 1916 kJ, 457 kcal		Energie pro Portion: 2004 kJ, 478 kcal	Energie pro Portion: 1544 kJ, 369 kcal			