

Wo	Menü	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
01.07.2021 bis 02.07.2021	A				Gemüsecurry mit Linsen (Möhren, Paprika, Porree) und BIO Vollkornreis, dazu Rohkost und Milchdessert (3, aw, uw, am, au, 23)	BIO Möhreintopf, dazu BIO Kaiserbrötchen, Rohkost und Frischobst (aw, uw, gb, bc)
					Energie pro Portion: 1523 kJ, 364 kcal	Energie pro Portion: 1792 kJ, 427 kcal
	B (DGE)				Putengeschnitzeltes mit Erbsengemüse und BIO Vollkornreis, dazu Rohkost und Milchdessert (3, aw, uw, am, au, 23, G)	Heringsfiletstücke in Joghurt-Gurken-Soße mit Apfel und Dill, dazu BIO Salzkartoffeln und Rohkostsalat (3, af, am, bm, F)
					Energie pro Portion: 2210 kJ, 527 kcal	Energie pro Portion: 1496 kJ, 356 kcal
05.07.2021 bis 09.07.2021	A	BIO Kräuterquark mit Sonnenblumenkernen und BIO Salzkartoffeln, dazu Rohkost und Obst (am)	Thailändisches Kokosgemüse (Paprika, Blumenkohl, Möhren, Sellerie) mit BIO Parboiled Reis, dazu Rohkost und BIO Milchdessert (am, bc, bm, 23)	Gemüsetabchen mit BIO Erbsen-Paprika-Mais-Gemüse in Tomatensoße, BIO Vollkornnudeln und Goudakäse, dazu Rohkost (aw, uw, ae, am, bc, 23)	Linsenragout (Pastinaken, Möhren, gelbe Möhren) mit BIO Kartoffelbrei, dazu Rohkost und BIO Frischobst (am, bm, au, 23)	BIO Balkangemüse (Erbsen, Bohnen, Mais) mit Tomatensoße und BIO Nudeln, dazu Rohkostsalat und Milchdessert (aw, uw, am, 23)
		Energie pro Portion: 1351 kJ, 322 kcal	Energie pro Portion: 1506 kJ, 360 kcal	Energie pro Portion: 2589 kJ, 617 kcal	Energie pro Portion: 1780 kJ, 425 kcal	Energie pro Portion: 1714 kJ, 410 kcal
	B (DGE)	Eieromelette mit Kräutersoße, Erbsengemüse und BIO Petersilienkartoffeln, dazu Rohkost und Frischobst (aw, uw, ae, am, 23)	Rindergeschnitzeltes mit Paprika und Zwiebeln, BIO grüne Bohnengemüse und BIO Spätzle, dazu Rohkost und BIO Milchdessert (aw, uw, ae, am, 23, R)	BIO Gemüsebolognese (Tomate, Sellerie, Möhren) mit Goudakäse und BIO Vollkornnudeln, dazu Rohkost (aw, uw, am, bc)	Putensteak mit Bratensoße, Möhrengemüse und BIO Salzkartoffeln, dazu Rohkost und BIO Frischobst (aw, uw, am, 23, G)	Gedünstetes Alaska Seehechtfilet mit Petersiliensoße, BIO Balkangemüse (Erbsen, Bohnen, Mais) und BIO Parboiled Reis, dazu Rohkostsalat und Milchdessert (aw, uw, af, am, 23, F)
	Energie pro Portion: 1829 kJ, 436 kcal	Energie pro Portion: 1682 kJ, 401 kcal	Energie pro Portion: 1479 kJ, 354 kcal	Energie pro Portion: 2048 kJ, 489 kcal	Energie pro Portion: 1840 kJ, 440 kcal	
12.07.2021 bis 16.07.2021	A	BIO Kartoffelsuppe (Möhren, Porree, Sellerie), dazu BIO Vollkornbrot, BIO Rohkost und Frischobst (aw, nr, bc)	Bohnengulasch (gelbe, rote, grüne Bohnen) "Mexikanischer Art", Goudakäse und BIO Spätzle, dazu Rohkostsalat und BIO Milchdessert (aw, uw, ae, am, 23)	BIO Bulgur mit Tomaten-Frischkäse-Soße, dazu Rohkostsalat, Sonnenblumenkerne und Frischobst (aw, uw, am, 23)	Kartoffelrösti mit Kräuterschmand, BIO Erbsengemüse, dazu Rohkostsalat und BIO Frischobst (aw, uw, am, bc)	BIO Brühreissuppentopf (Sellerie, Porree, Erbsen, Möhren), dazu BIO Sonnenblumenbrot, Rohkostsalat und Milchdessert (aw, nr, am, bc)
		Energie pro Portion: 1552 kJ, 370 kcal	Energie pro Portion: 1738 kJ, 415 kcal	Energie pro Portion: 1549 kJ, 370 kcal	Energie pro Portion: 2841 kJ, 680 kcal	Energie pro Portion: 2563 kJ, 612 kcal
	B (DGE)	BIO bunte Gemüsenudeln (Paprika, Mais, Erbsen) mit fruchtiger Tomatensoße und Goudakäse, dazu Rohkost und Frischobst (aw, uw, am, 23)	Paniertes Hähnchenschnitzel mit Geflügelsoße, BIO grüne Bohnen und BIO Kartoffelbrei, dazu Rohkostsalat und BIO Milchdessert (aw, uw, am, 23, G)	BIO Pfannkuchen mit Apfelkompott, dazu BIO grüne Erbsencremesuppe (Vorsuppe), Rohkost und Frischobst (3, aw, uw, ae, am)	Hühnerfrikassee (Erbsen, Möhren) mit BIO Vollkornreis, dazu Paprika-Weißkraut-Rohkostsalat und BIO Frischobst (aw, uw, am, 23, G)	Fischgulasch (Wildlachs, Tomaten, Zwiebeln) mit Paprika-Tomaten-Gemüse und BIO Salzkartoffeln, dazu Rohkostsalat und Milchdessert (aw, uw, af, am, 23, F)
	Energie pro Portion: 1817 kJ, 434 kcal	Energie pro Portion: 1928 kJ, 459 kcal	Energie pro Portion: 2070 kJ, 495 kcal	Energie pro Portion: 2187 kJ, 522 kcal	Energie pro Portion: 1482 kJ, 354 kcal	
19.07.2021 bis 23.07.2021	A	Bio Linseneintopf (Kartoffeln, Möhren, Porree, Sellerie), dazu Bio Vollkornbrot, Bio Rohkost und Bio-Frischobst (aw, nr, bc)	Gemüsebällchen "Köttbullar Art" mit Zucchini-Tomaten-Gemüse und BIO Bulgur, dazu Rohkostsalat und BIO Milchdessert (aw, uw, ae, am, 23)	BIO grüne Bohnen-Eintopf mit Kartoffeln und Wurzelgemüse (Sellerie, Porree, Möhren), dazu BIO Vollkornbrot, Rohkost und Frischobst (aw, nr, bc)	BIO Blumenkohl-Brokkoli-Pfanne mit Kräutersoße, BIO Vollkornreis und Goudakäse, dazu Rohkost und Milchdessert (aw, uw, am, 23)	BIO Spreewälder Gemüsepfanne (Porree, Sellerie, Möhren) mit Dillsoße und BIO Vollkornnudeln, dazu Rohkostsalat mit Sonnenblumenkerne (aw, uw, am, bc, 23)
		Energie pro Portion: 1965 kJ, 445 kcal	Energie pro Portion: 1847 kJ, 440 kcal	Energie pro Portion: 1831 kJ, 437 kcal	Energie pro Portion: 1851 kJ, 443 kcal	Energie pro Portion: 1304 kJ, 311 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, 23)	Rindergulasch mit Zwiebeln, dazu Flanderngemüse (rote und gelbe Möhren, Pastinaken) und BIO Nudeln, dazu Rohkostsalat und BIO Milchdessert (aw, uw, am, bc, 23, R)	Kräuter-Rührei mit BIO Spinat und BIO Salzkartoffeln, dazu Rohkost und Frischobst (aw, uw, ae, am)	Gebackene Hähnchenkeule mit Geflügelsoße, BIO Erbsengemüse und BIO Spätzle, dazu Rohkost und Milchdessert (aw, uw, ae, am, 23, G)	Gebratenes Seelachsfilet mit Dillsoße, BIO Spreewälder Gemüse (Porree, Sellerie, Möhren) und BIO Vollkornreis, dazu Rohkostsalat (aw, uw, af, am, bc, 23, F)
	Energie pro Portion: 1916 kJ, 457 kcal	Energie pro Portion: 1927 kJ, 460 kcal	Energie pro Portion: 1813 kJ, 434 kcal	Energie pro Portion: 2958 kJ, 708 kcal	Energie pro Portion: 1611 kJ, 384 kcal	
26.07.2021 bis 30.07.2021	A	Vegetarischen Kohlrabieintopf mit BIO Salzkartoffeln und Sellerie und Möhren, dazu BIO Vollkornbrot, Rohkostsalat und BIO Frischobst (aw, nr, 23)	BIO Bunte Gemüsepfanne (Erbsen, Möhren, Bohnen, Blumenkohl) mit Kräutersoße und BIO Couscous, dazu Rohkost und Milchdessert (aw, uw, am, 23)	BIO Brokkoligemüse mit Sonnenblumenkernen, Bechamelsesoße, Goudakäse und BIO Nudeln, dazu Rohkost und BIO Milchdessert (aw, uw, am, 23)	Gemüseschnitzel (Möhren, Sellerie, Lauch) in vegetarischer brauner Soße, dazu Erbsengemüse, BIO Kartoffelbrei, Rohkostsalat und Frischobst (aw, uw, ae, am, bc, bm, 23)	BIO Vollkornnudeln mit Tomaten-Frischkäse-Soße, Goudakäse und BIO grüne Bohnen, dazu Rohkostsalat (3, aw, uw, am, 23)
		Energie pro Portion: 1348 kJ, 323 kcal	Energie pro Portion: 1748 kJ, 417 kcal	Energie pro Portion: 2019 kJ, 483 kcal	Energie pro Portion: 2246 kJ, 536 kcal	Energie pro Portion: 1402 kJ, 335 kcal
	B (DGE)	BIO Kräuterquark mit BIO Salzkartoffeln, dazu Rohkostsalat und BIO Frischobst (am)	Gebratene Putenbrust mit BIO Mischgemüse (Erbsen, Möhren, Bohnen, Blumenkohl), Currysoße und BIO Vollkornreis, dazu Rohkost und Milchdessert (aw, uw, am, 23, G)	BIO Grießbrei mit BIO Kirschkompott, dazu BIO Möhrencremesuppe (Vorsuppe) und Rohkost (aw, uw, am)	Geflügelbratwurst mit Apfel-Rotkohl-Gemüse, vegetarischer brauner Soße und BIO Kartoffelbrei, dazu Rohkostsalat und Frischobst (3, aw, uw, am, bc, bm, 23, G)	Wildlachsplatte (Möhren, Bohnen, Erbsen) mit BIO grüne Bohnen und BIO Vollkornreis, dazu Rohkostsalat (3, aw, uw, af, F)
	Energie pro Portion: 1340 kJ, 320 kcal	Energie pro Portion: 2654 kJ, 634 kcal	Energie pro Portion: 2219 kJ, 530 kcal	Energie pro Portion: 1889 kJ, 451 kcal	Energie pro Portion: 1467 kJ, 351 kcal	