

| Wo | Menü | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---------------------------|---------|--|---|---|---|--|
| 01.10.2021 | A | | | | | Brokkolipfanne mit Paprikawürfeln in Kräutersoße und BIO Vollkornnudeln, dazu Karotten-Rohkost und BIO Birne (aw, uw, am, 23) |
| | | | | | | Energie pro Portion: 1756 kJ, 420 kcal |
| | B (DGE) | | | | | Paniertes Seelachsfilet mit Petersiliensoße, Erbsengemüse und BIO Vollkornreis, dazu Karotten-Rohkost und BIO Birne (3, aw, uw, af, am, F, 23) |
| | | | | | | Energie pro Portion: 2617 kJ, 625 kcal |
| 04.10.2021 bis 08.10.2021 | A | Chilli sin Carne mit roten Bohnen, Mais und BIO Reis, dazu BIO Brötchen, Gurken-Rohkost und BIO Milchdessert Schoko (aw, uw, gb, am, 23) | BIO Spirelli Nudel-Auflauf mit Kürbis, Spinat und BIO Goudakäse überbacken, dazu Tomatencremesoße, Karotten-Apfel-Salat und BIO Apfel (3, aw, uw, ae, am, 23) | BIO-Pichelsteiner Eintopf (Erbsen, Möhren, Bohnen), dazu BIO Vollkornbrot, BIO Karotten-Rohkost und BIO Banane (aw, nr, bc) | Rosenkohl-Veggi-Hack-Ragout, BIO Salzkartoffeln und BIO Paprika- Rohkost (aw, uw, ay, bc, 23) | Rote Bete Puffer mit BIO Bohnengemüse in Kräutersoße, Sonnenblumenkerne und BIO Vollkornnudeln, dazu BIO Tomaten-Rohkost und BIO Fruchtojoghurt mit Zitrone (aw, uw, am, 23) |
| | | Energie pro Portion: 1872 kJ, 448 kcal | Energie pro Portion: 1993 kJ, 476 kcal | Energie pro Portion: 1500 kJ, 359 kcal | Energie pro Portion: 1206 kJ, 288 kcal | Energie pro Portion: 2101 kJ, 502 kcal |
| | B (DGE) | Gebrautes Möhrenschnitzel mit Erbsengemüse, Petersiliensoße und BIO Couscous, dazu Gurken-Rohkost und BIO Milchdessert Schoko (V) (aw, uw, ae, am, bc, 23) | Geflügel-Kochklopse in Kapernsoße, BIO Möhregemüse und BIO Salzkartoffeln, dazu Karotten-Apfel-Salat und BIO Apfel (3, aw, uw, ae, am, bm, G, 23) | BIO Milchreis mit BIO Erdbeerkompott, dazu BIO Brokkolicremesuppe (Vorsuppe) und BIO Karotten-Rohkost (aw, uw, am) | Gedünstete Hähnchenbrust mit Geflügelsoße, Maisgemüse und BIO Spätzle,, dazu BIO Paprika-Rohkost (aw, uw, ae, am, G, 23) | Gedünstete Wildlachsfiletstücke mit Dillsoße, BIO Brokkoligemüse und BIO Vollkornreis, dazu BIO Tomaten-Rohkost und BIO Fruchtojoghurt mit Zitrone (aw, uw, af, am, F, 23) |
| | | Energie pro Portion: 2454 kJ, 586 kcal | Energie pro Portion: 1781 kJ, 424 kcal | Energie pro Portion: 1657 kJ, 396 kcal | Energie pro Portion: 1424 kJ, 340 kcal | Energie pro Portion: 1544 kJ, 369 kcal |
| 11.10.2021 bis 15.10.2021 | A | Steckrüben-BIO Kartoffel-Eintopf, dazu BIO Vollkornbrot, Kohlrabi-Rohkost und BIO Apfel (aw, uw, nr, 23) | Blumenkohl-Käse-Stern mit Dillsoße, Erbsengemüse und BIO Petersilienkartoffeln, dazu Paprika-Rohkost (aw, uw, gb, ae, am, 23) | BIO Nudel-Eintopf mit BIO Vollkornnudeln (Kohlrabi, Möhren, Erbsen, Porree), dazu BIO Brötchen, BIO Gurkensalat und BIO Fruchtojoghurt mit Apfel (aw, uw, gb, am, bc) | Gemüse-Paella mit BIO Reis, dazu Kräutersoße, Sonnenblumenkerne, Weißkraut-Möhren-Salat und BIO Birne (3, aw, uw, am, 23) | BIO Schupfnudeln mit fruchtigerTomatensoße, BIO Erbsen-Möhregemüse und BIO Goudakäse, dazu BIO Karotten-Rohkost und BIO Erdbeerquarkspeise (aw, uw, ae, am, 23) |
| | | Energie pro Portion: 1309 kJ, 312 kcal | Energie pro Portion: 1859 kJ, 443 kcal | Energie pro Portion: 2087 kJ, 499 kcal | Energie pro Portion: 1712 kJ, 409 kcal | Energie pro Portion: 1851 kJ, 443 kcal |
| | B (DGE) | Rühreier mit Spinat und BIO Salzkartoffeln, dazu Kohlrabi-Rohkost und BIO Apfel (aw, uw, ae, am, 23) | Putengulasch (Paprika, Zwiebeln) mit grüne Bohnengemüse und BIO Reis, dazu Paprika-Rohkost (aw, uw, G, 23) | Sesam-Karotten-Stick auf BIO Vollkornnudeln mit Tomaten-Basilikum-Soße und Bio Goudakäse, dazu BIO Gurkensalat und BIO Fruchtojoghurt Apfel (aw, uw, am, bc, as, 23) | Geflügelfrikadelle in Geflügelsoße mit Bayrisch Kraut und BIO Kartoffelbrei, dazu Weißkraut-Möhren-Salat und BIO Birne (aw, uw, ae, am, bm, G, 23) | Gedünstetes Seelachshecht mit Dillsoße, BIO Erbsen-Möhregemüse und BIO Couscous, dazu BIO Karotten-Rohkost und BIO Erdbeerquarkspeise (aw, uw, af, am, F, 23) |
| | | Energie pro Portion: 1421 kJ, 340 kcal | Energie pro Portion: 1781 kJ, 426 kcal | Energie pro Portion: 2230 kJ, 533 kcal | Energie pro Portion: 1485 kJ, 355 kcal | Energie pro Portion: 2415 kJ, 576 kcal |
| 18.10.2021 bis 22.10.2021 | A | BIO Kartoffel-Brokkoli-Eintopf, dazu BIO Vollkornbrot, BIO Tomaten-Rohkost (aw, uw, nr) | Buntes Pfannengemüse (Möhren, Paprika, Mais, Erbsen) mit Tomaten- Basilikum-Soße, BIO Gouda Reibekäse und BIO Bulgur, dazu Paprika-Weißkraut-Mais-Salat und BIO Banane (aw, uw, am, 23) | Grünkohl-Kürbis-BIO Kartoffel-Eintopf, dazu BIO Vollkornbrot, BIO Fruchtojoghurt Apfel und BIO Gurken-Rohkost (aw, uw, nr, am, bc, bm, 23) | Gemüsecurry mit Linsen (Möhren, Paprika, Porree), BIO Vollkornnudeln und Sonnenblumenkerne, dazu Weißkrautsalat und BIO Kirschquarkspeise (aw, uw, am, 23) | Vegetarische "Carbonara" (Soja) mit BIO Makkaroni und BIO Goudakäse, dazu BIO Gurkensalat und BIO Birne (aw, uw, ay, am, 23) |
| | | Energie pro Portion: 1270 kJ, 303 kcal | Energie pro Portion: 1724 kJ, 412 kcal | Energie pro Portion: 1576 kJ, 376 kcal | Energie pro Portion: 1559 kJ, 373 kcal | Energie pro Portion: 2226 kJ, 531 kcal |
| | B (DGE) | BIO Blumenkohl-Möhren-Gemüse mit Schnittlauchsoße und BIO Nudeln, dazu BIO Goudakäse und BIO Tomaten-Rohkost (aw, uw, am, 23) | BIO Erbseneintopf (Erbsen, Möhren, Porree) mit Geflügelwiener, dazu BIO Vollkornbrot, Paprika-Weißkraut-Mais-Salat und BIO Banane (3, 7, 15, aw, nr, bc, G) | BIO Grießbrei vom Mais mit Waldbeerensoße, dazu BIO Blumenkohlcremesuppe (Vorsuppe) und BIO Gurken-Rohkost (aw, uw, am) | Putengeschnetzeltes mit Erbsengemüse und BIO Vollkornreis, dazu Weißkrautsalat und BIO Kirschquarkspeise (aw, uw, am, G, 23) | Wildlachsblognes mit Tomate und Paprika mit BIO Spaghetti, dazu BIO Gurkensalat, BIO Birne (aw, uw, af, bc, F, 23) |
| | | Energie pro Portion: 1365 kJ, 325 kcal | Energie pro Portion: 2876 kJ, 686 kcal | Energie pro Portion: 2072 kJ, 495 kcal | Energie pro Portion: 2281 kJ, 545 kcal | Energie pro Portion: 1727 kJ, 413 kcal |
| 25.10.2021 bis 29.10.2021 | A | BIO grüne Bohnen-Eintopf mit Kartoffeln und Wurzelgemüse (Sellerie, Porree, Möhren), dazu BIO Vollkornbrot, BIO Tomaten-Rohkost und BIO Apfel (aw, nr, bc) | Linsenragout (Pastinaken, Möhren, gelbe Möhren) mit BIO Kartoffelbrei, dazu Gurken-Rohkost und BIO Fruchtojoghurt mit Kirschen (am, bm, au, 23) | Gemüestäbchen mit BIO Erbsen-Paprika-Mais-Gemüse in Tomatensoße, BIO Vollkornreis und BIO Goudakäse, dazu BIO Paprika-Rohkost (aw, uw, ae, am, bc, 23) | Thailändisches Kokosgemüse (Paprika, Blumenkohl, Möhren, Sellerie) mit BIO Parboiled Reis, dazu Kohlrabi-Rohkost, BIO Banane und Sonnenblumenkerne (bc, bm, 23) | BIO Möhreintopf, dazu BIO Kaiserbrötchen, Weißkraut-Möhrensalat und BIO Milchpudding Vanille (aw, uw, gb, am, bc) |
| | | Energie pro Portion: 1347 kJ, 321 kcal | Energie pro Portion: 1660 kJ, 396 kcal | Energie pro Portion: 2480 kJ, 591 kcal | Energie pro Portion: 1793 kJ, 430 kcal | Energie pro Portion: 1960 kJ, 468 kcal |
| | B (DGE) | Eieromelette mit Kräutersoße, BIO Erbsengemüse und BIO Petersilienkartoffeln, dazu BIO Tomaten-Rohkost und BIO Apfel (aw, uw, ae, am, 23) | Rindergeschnetzeltes mit Paprika und Zwiebeln, grüne Bohnengemüse und BIO Spätzle, dazu Gurken-Rohkost und BIO Fruchtojoghurt mit Kirschen (aw, uw, ae, am, R, 23) | BIO Gemüsebolognese (Tomate, Sellerie, Möhren) mit BIO Goudakäse und BIO Vollkornnudeln, dazu BIO Paprika-Rohkost (aw, uw, am, bc) | Putensteak mit Bratensoße, Möhregemüse und BIO Salzkartoffeln, dazu Kohlrabi-Rohkost und BIO Banane (aw, uw, am, G, 23) | Gedünstetes Seehechtfilet mit Petersiliensoße, Balkangemüse (Erbsen, Bohnen, Mais) und BIO Parboiled Reis, dazu Weißkraut-Möhrensalat und BIO Milchpudding Vanille (aw, uw, af, am, F, 23) |
| | | Energie pro Portion: 1839 kJ, 439 kcal | Energie pro Portion: 1707 kJ, 407 kcal | Energie pro Portion: 1333 kJ, 319 kcal | Energie pro Portion: 2048 kJ, 489 kcal | Energie pro Portion: 1760 kJ, 421 kcal |