

**Grundschule:**  
**Name:**  
**Kundennummer:**  
**Abgabe bitte bis:**

vom 28.02. bis 11.03.2022

WO	Menü	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Auswahl	Auswahl
28.02.2022 bis 04.03.2022	A	Bolognese vegan mit Gemüse (Möhren, Sellerie, Lauch) (aw,uw,ay,bc,23) BIO Spaghetti (V) (aw,uw) BIO Gurkenrohkost (V) BIO Banane (VN) Energie pro Portion: 1882 kJ, 450 kcal	Gemüse-Köttbullar (V) (ae) Tomaten-Zucchini-Ragout (V) (aw,uw,23) BIO Bulgur (V) (aw,uw) Weißkrautsalat (VN) BIO Zitronenjoghurt (V) (am) Energie pro Portion: 1847 kJ, 440 kcal	BIO Linsen-Gemüse-Eintopf (Möhren, Porree, Sellerie) (V) (bc) BIO Sonnenblumenbrot (V) (aw,nr) BIO Karottenrohkost (VN) BIO Birne (VN) Energie pro Portion: 1908 kJ, 455 kcal	Kräutersoße (V) (aw,uw,am,23) Blumenkohl-Brokkoligemüse (V) (23) BIO Vollkornreis hell (V) BIO Goudakäse (V) (am) Kohlrabirohkost (VN) BIO Kirsquark (V) (am) Energie pro Portion: 1603 kJ, 383 kcal	Steckrüben-Kürbiscurry (V) (am,23) Currysoße (V) (aw,uw,am,23) BIO Vollkorn-Fusillnudeln (V) (aw,uw) Mandarinen-Eisberg-Salat (am) Sonnenblumenkerne (VN) Energie pro Portion: 1757 kJ, 420 kcal		
		Rührer mit Kräutern (V) (aw,uw,ae,am) BIO Spinat (V) (aw,uw,am) BIO Salzkartoffeln (VN) BIO Gurkenrohkost (V) BIO Banane (VN) Energie pro Portion: 1657 kJ, 396 kcal	Rindergulasch (Tomaten, Zwiebeln) (R) Gemüse Flandern Art (bc,23) BIO Spiralnudeln (V) (aw,uw) Weißkrautsalat (VN) BIO Zitronenjoghurt (V) (am) Energie pro Portion: 1927 kJ, 460 kcal	BIO Nudel-Auflauf mit Brokkoli (V) (aw,uw,ae,am) Schnittlauchsoße (V) (aw,uw,am,23) BIO Goudakäse (V) (am) BIO Karottenrohkost (VN) BIO Birne (VN) Energie pro Portion: 1816 kJ, 434 kcal	Hähnchenkeule (G) Geflügelsoße (G) (aw,uw,am,23) Erbsengemüse (V) (23) BIO Spätzle (V) (aw,uw,ae) Kohlrabirohkost (VN) BIO Kirsquark (V) (am) Energie pro Portion: 2966 kJ, 709 kcal	Seelachsfilet paniert (F) (3,aw,uw,af) Dillsöße (V) (3,aw,uw,am,au,23) BIO "Spreewälder" Gemüse (Sellerie, Möhren, Porree) (V) (bc) BIO Vollkornreis hell (V) Mandarinen-Eisberg-Salat (am) Energie pro Portion: 2216 kJ, 530 kcal		
07.03.2022 bis 11.03.2022	A	Graupeneintopf mit BIO Kartoffeln (V) (aw,gb,bc,23) Kräutersoße (V) (aw,uw,am,23) BIO Sonnenblumenbrot (V) (aw,nr) BIO Gurkenrohkost (V) Sonnenblumenkerne (VN) Energie pro Portion: 1690 kJ, 403 kcal	BIO Gemüsepfanne (Möhren, Blumenkohl, Bohnen) (V) Kräutersoße (V) (aw,uw,am,23) BIO Couscous (VN) (aw,uw) BIO Karottenrohkost (VN) BIO Erdbeerquark (V) (am) Energie pro Portion: 1736 kJ, 415 kcal	Gemüseschnitzel (Möhren, Sellerie, Lauch) (V) (aw,uw,ae,am,bc,23) Thymiansoße (aw,uw,am,bc,23) Rosenkohl (23) BIO Kartoffelbrei (V) (am) Weißkraut-Paprika-Salat (V) BIO Birne (VN) Energie pro Portion: 2328 kJ, 556 kcal	BIO "Mecklenburger" Gemüseeintopf (Möhren, Brechbohnen, Erbsen) (V) (bc) BIO Sonnenblumenbrot (V) (aw,nr) BIO Tomatenrohkost (VN) BIO Apfel (VN) Energie pro Portion: 1317 kJ, 314 kcal	Tomaten-Frischkäse-Soße (V) (aw,uw,am,23) Grüne Bohnen (VN) (23) BIO Vollkorn-Spiralnudeln (V) (aw,uw) BIO Goudakäse (V) (am) Karotten-Apfel-Salat (V) (3) BIO Apfeljoghurt (V) (am) Energie pro Portion: 1515 kJ, 362 kcal		
		Kartoffeltasche (V) (am) Kräutersoße (V) (aw,uw,am,23) Kaisergemüse (Möhren, Blumenkohl und Brokkoli) (23) BIO Salzkartoffeln (VN) BIO Tomatenrohkost (VN) BIO Apfel (VN) Energie pro Portion: 2407 kJ, 574 kcal	Putenbrustbraten (G) Currysoße (V) (aw,uw,am,23) BIO Erbsengemüse (V) BIO Vollkornreis hell (V) BIO Karottenrohkost (VN) BIO Erdbeerquark (V) (am) Energie pro Portion: 2719 kJ, 650 kcal	BIO Möhrencremesuppe (V) (aw,uw,am) BIO Grießbrei (V) (aw,uw,am) BIO Gurkenrohkost (V) BIO Sauerkirchskompott (VN) Energie pro Portion: 2165 kJ, 517 kcal	Geflügelbratwurst (G) (am,bc) Thymiansoße (aw,uw,am,bc,23) Apfel-Rotkohl-Gemüse (V) (3) BIO Kartoffelbrei (V) (am) Weißkraut-Paprika-Salat (V) BIO Birne (VN) Energie pro Portion: 2169 kJ, 518 kcal	Wildlachs Fischpfanne "Helgoland" (aw,uw,af) Grüne Bohnengemüse (V) (23) BIO Vollkornreis hell (V) Karotten-Apfel-Salat (V) (3) BIO Apfeljoghurt (V) (am) Energie pro Portion: 1704 kJ, 407 kcal		

**Wir wünschen guten Appetit!**

Wir kochen mit pottiertem Speisesalz.  
 Obst und Gemüse beziehen wir vorrangig von unseren regionalen Lieferanten.  
 Zu jeder Mahlzeit ein Getränk (Trinkwasser, ungesüßter Tee)



**Bleib fit mit unserer DGE-zertifizierten Menüfolge**  
 Sie entspricht dem DGE-Qualitätsstandard und garantiert eine ernährungsphysiologisch optimal ausgewogene Menüfolge



Allergene: aw - enthält glutenhaltiges Getreide\*, uw - enthält Weizen\*, nr - enthält Roggen\*, gb - enthält Gerste\*, go - enthält Hafer\*, gs - enthält Dinkel\*, gk - enthält Khorasan-Weizen\*, ax - enthält Hybridstämme\*, ac - enthält Krebstiere\*, ae - enthält Eier\*, af - enthält Fische\*, ap - enthält Erdnüsse\*, ay - enthält Sojabohnen\*, am - enthält Milch\*, an - enthält Schalenfrüchte\*, sa - enthält Mandeln\*, sh - enthält Haselnüsse\*, sw - enthält Walnüsse\*, sr - enthält Pecannüsse\*, st - enthält Pistazien\*, sm - enthält Macadamia- oder Queenslandüsse\*, bc - enthält Sellerie\*, bn - enthält Senf\*, as - enthält Sesam\*, au - enthält Schwefeldioxid und Sulfite, nl - enthält Lupinen\*, um - enthält Weichtiere\*  
 Deklarierungspflichtige Stoffe und Zutaten: 1 - mit Farbstoff, 3 - mit Süßungsmitteln, 5 - mit Antioxidationsmitteln, 6 - enthält eine Phenylalaninquelle, 7 - mit Phosphat, 8 - gewachst, 9 - geschwärzt, 12 - kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, 13 - koffeinhaltig, 15 - mit Nitritpökelsalz, 25 - mit Zucker(n) und Süßungsmitteln, 26 - enthält Süßholz, Z - aus Fleischstücken zusammengesetzt, Y - aus Fischstücken zusammengesetzt.  
 Verbrauchsinformationen: S - Schwein\*, R - Rind\*, F - Fisch oder Meeresfrüchte, G - Geflügel\*, X - andere Tierarten\*, V - vegetarisch, VN - vegan, 23 - mit Knoblauch,  
 \*und daraus gewonnene Erzeugnisse