

Wo	Menü	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
01.12.2020 bis 04.12.2020	A		<b>Grünkohl-Kürbis-Eintopf</b> mit Kartoffeln und Wurzelgemüse (Sellerie, Porree, Möhren), dazu <b>Bio-Vollkornbrot</b> , Sonnenblumenkerne, <b>Bio-Rotkraut-Apfel-Salat</b> und <b>Bio-Frischobst</b> (aw, nr, bc, bm)	<b>Bio-Brüheissuppentopf</b> (Sellerie, Porree, Erbsen, Möhren), dazu <b>Bio-Sonnenblumenbrot</b> , <b>Bio-Paprikasticks</b> und <b>Bio-Frischobst</b> (aw, nr, bc)	<b>Bio-Vollkornnudeln</b> mit Schnittlauch-Käse-Soße und Möhren-Gemüse, dazu <b>Paprika-Weißkraut-Rohkostsalat</b> und <b>Bio-Frischobst</b> (aw, uw, am)	<b>Bio-Bulgur</b> mit Paprika-Tomaten-Gemüse und Tomaten-Frischkäse-Soße, dazu <b>Gurkenrohkostsalat</b> , Sonnenblumenkerne und Schokopudding (aw, uw, am)
	B (DGE)		<b>Paniertes Hähnchenschnitzel</b> in Geflügelsoße mit <b>Bio-grüne Bohnen</b> und <b>Bio-Kartoffelbrei</b> , dazu <b>Bio-Rotkraut-Apfel-Salat</b> und <b>Bio-Frischobst</b> (aw, uw, am, G)	<b>Bio-Pfannkuchen</b> mit <b>Bio-Apfelkompott</b> , dazu <b>Bio-Gemüsecremesuppe</b> (Vorsuppe), <b>Bio-Paprikarohkost</b> und <b>Bio-Frischobst</b> (aw, uw, ae, am)	<b>Hühnerfrikassee</b> (Erbsen, Möhren) mit <b>Bio-Vollkornreis</b> , dazu <b>Paprika-Weißkraut-Rohkostsalat</b> und <b>Bio-Frischobst</b> (aw, uw, am, G)	<b>Fischgulasch</b> (Wildlachs, Tomaten, Zwiebeln) mit <b>Paprika-Tomaten-Gemüse</b> und <b>Bio-Kartoffeln</b> , dazu <b>Gurkenrohkostsalat</b> und Schokopudding (aw, uw, af, am, F)
			Energie pro Portion: 1490 kJ, 355 kcal	Energie pro Portion: 2018 kJ, 482 kcal	Energie pro Portion: 1724 kJ, 412 kcal	Energie pro Portion: 1537 kJ, 367 kcal
07.12.2020 bis 11.12.2020	A	<b>Bio-Linseneintopf</b> (Kartoffeln, Möhren, Porree, Sellerie), dazu <b>Bio-Vollkornbrot</b> , <b>Bio-Karottenrohkost</b> und <b>Bio-Frischobst</b> (aw, nr, bc)	<b>Gemüse-Köttbullar</b> mit Zucchini-Tomaten-Gemüse und <b>Bio-Bulgur</b> , dazu <b>Rohkostsalat</b> und <b>Bio-Zimtquark</b> (aw, uw, ae, am)	<b>Bio-Kartoffelsuppe</b> (Möhren, Porree, Sellerie), dazu <b>Bio-Rohgemüse</b> und <b>Bio-Vollkornbrot</b> , <b>Bio-Frischobst</b> (aw, nr, bc)	<b>Blumenkohl-Brokkoli-Pfanne</b> mit Kräutersoße und <b>Bio-Vollkornreis</b> , dazu <b>Gurkenrohkost</b> und <b>Bio-Zitronenjoghurt</b> (aw, uw, am)	<b>Bio-Spreewälder Gemüsepfanne</b> (Porree, Sellerie, Möhren) mit Dillssoße und <b>Bio-Vollkornnudeln</b> , dazu <b>Bio-Tomaten-Rohkost</b> , Sonnenblumenkerne (aw, uw, am, bc)
	B (DGE)	<b>Kartoffel-Gemüse-Auflauf</b> mit Kaisergemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Möhren) und Goudakäse überbacken, dazu <b>Tomatensoße</b> und <b>Bio-Karottenrohkost</b> und <b>Bio-Frischobst</b> (aw, uw, ae, am)	<b>Rindergulasch</b> mit Zwiebeln, Zucchini-Tomaten-Gemüse und <b>Bio-Nudeln</b> , dazu <b>Rohkostsalat</b> und <b>Bio-Zimtquark</b> (aw, uw, am, R)	<b>Eieromelette</b> auf <b>Bio-Spinat</b> und <b>Bio-Salzkartoffeln</b> , dazu <b>Bio-Paprika-Karotten-Rohkost</b> und <b>Bio-Frischobst</b> (aw, uw, ae, am)	<b>Gebackene Hähnchenkeule</b> mit Geflügelsoße, Erbsengemüse und <b>Bio-Nudeln</b> , dazu <b>Gurkenrohkost</b> und <b>Bio-Zitronenjoghurt</b> (aw, uw, am, G)	<b>Gebratenes Seelachsfilet</b> mit Dillssoße, <b>Bio-Spreewälder Gemüse</b> (Porree, Sellerie, Möhren) und <b>Bio-Vollkornreis</b> , dazu <b>Bio-Tomaten-Rohkost</b> (aw, uw, af, am, bc)
		Energie pro Portion: 1865 kJ, 445 kcal	Energie pro Portion: 1843 kJ, 440 kcal	Energie pro Portion: 1476 kJ, 352 kcal	Energie pro Portion: 1256 kJ, 300 kcal	Energie pro Portion: 1167 kJ, 279 kcal
14.12.2020 bis 18.12.2020	A	<b>Vegetarischer Wirsingkohleintopf</b> (Wirsing, Möhren, Sellerie), dazu <b>Bio-Vollkornbrot</b> , <b>Weißkraut-Paprika-Salat</b> und <b>Bio-Frischobst</b> (aw, uw, nr, bc)	<b>Bio-Bunte Gemüsepfanne</b> (Erbsen, Möhren, Bohnen, Blumenkohl) mit Kräutersoße und <b>Bio-Couscous</b> , dazu <b>Bio-Karottenrohkost</b> und <b>Bio-Vanillequark</b> (aw, uw, am)	<b>Gemüestäbchen</b> mit <b>Bio-Erbsen-Paprika-Mais-Gemüse</b> in Tomatensoße und <b>Bio-Nudeln</b> , dazu <b>Bio-Gurkenrohkost</b> und <b>Bio-Zitronenjoghurt</b> (aw, uw, ae, am, bc)	<b>Gemüseschnitzel</b> (Möhren, Sellerie, Lauch) in Soße, dazu <b>Apfel-Rotkohl-Gemüse</b> und <b>Bio-Kartoffelbrei</b> , dazu <b>Eisbergsalat</b> mit Joghurtdressing, <b>Sonnenblumenkerne</b> und <b>Bio-Frischobst</b> (3, aw, uw, ae, am, bc, bm)	<b>Bio-Vollkornnudeln</b> mit Tomaten-Frischkäse-Soße, <b>Bio-Goudakäse</b> und <b>Bio-grüne Bohnen</b> , dazu <b>Bio-Karottensalat</b> (aw, uw, am)
	B (DGE)	<b>Bio-Kräuterquark</b> mit <b>Bio-Salzkartoffeln</b> , dazu <b>Weißkraut-Paprika-Rohkostsalat</b> und <b>Bio-Frischobst</b> (am)	<b>Gebratene Putenbrust</b> mit <b>Bio-Mischgemüse</b> (Erbsen, Möhren, Bohnen, Blumenkohl), <b>Currysoße</b> und <b>Bio-Vollkornreis</b> , dazu <b>Bio-Karottenrohkost</b> und <b>Bio-Vanillequark</b> (aw, uw, am, G)	<b>Bio-Grießbrei</b> mit <b>Bio-Kirschkompott</b> , dazu <b>Bio-Möhrencremesuppe</b> (Vorsuppe) und <b>Bio-Gurkenrohkost</b> (aw, uw, am)	<b>Geflügelbratwurst</b> mit <b>Apfel-Rotkohl-Gemüse</b> , <b>Soße</b> und <b>Bio-Kartoffelbrei</b> , dazu <b>Eisbergsalat</b> mit Joghurtdressing und <b>Bio-Frischobst</b> (3, aw, uw, am, bc, bm, G)	<b>Wildlachsfilet</b> (Möhren, Bohnen, Erbsen) mit <b>Bio-grüne Bohnen</b> , <b>Bio-Vollkornreis</b> und <b>Bio-Goudakäse</b> , dazu <b>Bio-Karottenrohkostsalat</b> (aw, uw, af, am, F)
		Energie pro Portion: 1269 kJ, 302 kcal	Energie pro Portion: 1668 kJ, 398 kcal	Energie pro Portion: 2530 kJ, 602 kcal	Energie pro Portion: 2388 kJ, 571 kcal	Energie pro Portion: 1458 kJ, 348 kcal
21.12.2020 bis 25.12.2020	A	<b>Kartoffel-Pizza</b> (Kartoffeln, Möhren, Sellerie, Paprika) mit <b>Bio-Goudakäse</b> überbacken und <b>Bio-Erbsengemüse</b> in Kräutersoße, dazu <b>Bio-Rohkostsalat</b> und <b>Bio-Frischobst</b> (aw, uw, am, bc)	<b>Bio-Paprika-Zucchini-Tomaten-Gemüse</b> mit <b>Bio-Goudakäse</b> und <b>Bio-Nudeln</b> , dazu <b>Bio-Rohkostsalat</b> und <b>Bio-Apfeljoghurt</b> (aw, uw, am)	<b>Bio-Möhreneintopf</b> mit Kartoffeln und Wurzelgemüse (Sellerie, Porree, Möhren), dazu <b>Bio-Vollkornbrot</b> , <b>Bio-Tomaten-Rohkostsalat</b> und <b>Bio-Frischobst</b> (aw, uw, nr, bc)	<b>Brokkolipfanne</b> mit Paprikawürfeln, Käsesoße und <b>Bio-Vollkornreis</b> , dazu <b>Bio-Weißkraut-Karotten-Rohkostsalat</b> (aw, uw, am)	Weihnachten
	B (DGE)	<b>Paniertes Seelachsfilet</b> mit <b>Bio-Erbsengemüse</b> in Kräutersoße und <b>Bio-Kartoffelbrei</b> , dazu <b>Bio-Rohkostsalat</b> und <b>Bio-Frischobst</b> (3, aw, uw, af, am, F)	<b>Hähnchenbrustfilet</b> mit <b>Bio-Tomaten-Paprika-Gemüse</b> und <b>Bio-Vollkornreis</b> , dazu <b>Bio-Rohkostsalat</b> und <b>Bio-Apfeljoghurt</b> (aw, uw, am, G)	<b>Eierragout</b> (Möhren, Erbsen, Mais) mit Senfsoße und <b>Bio-Salzkartoffeln</b> , dazu <b>Bio-Rohkostsalat</b> und <b>Bio-Frischobst</b> (aw, uw, ae, am, bm)	<b>"Bolognese" - Tomaten-Rinderhackfleisch-Soße</b> (Tomaten, Porree, Sellerie) mit <b>Bio-Vollkornnudeln</b> und <b>Bio-Goudakäse</b> , dazu <b>Bio-Weißkraut-Karotten-Rohkostsalat</b> (aw, uw, am, bc, R)	Weihnachten
		Energie pro Portion: 3146 kJ, 752 kcal	Energie pro Portion: 1628 kJ, 389 kcal	Energie pro Portion: 1389 kJ, 331 kcal	Energie pro Portion: 1584 kJ, 379 kcal	
28.12.2020 bis 31.12.2020	A	<b>Vollkorngemüsebratling</b> mit Dillssoße, <b>Bio-Brokkoligemüse</b> und <b>Bio-Vollkornreis</b> , dazu <b>Rohkost</b> und <b>Bio-Kirschquark</b> (aw, uw, ae, am, bc)	<b>Gedünstetes Blumenkohlgemüse</b> mit Petersiliensoße, <b>Bio-Salzkartoffeln</b> und <b>Bio-Rohkostsalat</b> , dazu <b>Bio-Frischobst</b> (aw, uw, am)	<b>Bio-Pichelsteiner Eintopf</b> (Erbsen, Möhren, Bohnen), dazu <b>Bio-Brötchen</b> und <b>Bio-Apfel-Zimt-Kompott</b> (aw, uw, gb, bc)	<b>Bio Schupfnudelpfanne</b> (Kartoffelnudeln, Wirsingkohl, Möhren, Erbsen) mit Tomaten-Basilikum-Soße, dazu <b>Bio-Karottenrohkost</b> und Schokopudding (aw, uw, ae, am)	Neujahr 2021
	B (DGE)	<b>Wildlachswürfel</b> in Dillssoße, <b>Bio-Brokkoligemüse</b> und <b>Bio-Vollkornreis</b> , dazu <b>Gurkenrohkost</b> und <b>Bio-Kirschquark</b> (aw, uw, af, am, F)	<b>Putensteak</b> mit Geflügelsoße, Erbsengemüse und <b>Bio-Salzkartoffeln</b> , dazu <b>Bio-Frischobst</b> (aw, uw, am, 23)	<b>Bio-Milchreis</b> mit <b>Bio-Apfel-Zimt-Kompott</b> , dazu <b>Bio-Brokkolicesuppe</b> (Vorsuppe) und <b>Bio-Paprikarohkost</b> (aw, uw, am)	<b>Geflügelhackfleischbällchen</b> mit Letschogemüse (Tomate, Paprika, Zwiebel) und <b>Bio-Nudeln</b> , dazu <b>Bio-Karottenrohkost</b> und Schokopudding (aw, uw, ae, am, bm, G)	
		Energie pro Portion: 2516 kJ, 602 kcal	Energie pro Portion: 785 kJ, 187 kcal	Energie pro Portion: 1554 kJ, 372 kcal	Energie pro Portion: 1902 kJ, 455 kcal	
		Energie pro Portion: 1825 kJ, 436 kcal	Energie pro Portion: 1817 kJ, 433 kcal	Energie pro Portion: 1785 kJ, 427 kcal	Energie pro Portion: 2240 kJ, 537 kcal	