



Wo.	Menü	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
01.10.2019 04.10.2019 vom bis	A	Täglich Vitamine naschen! An der Vitaminnaschbar könnt ihr euch aus einem wechselnden Angebot aus Obst- und Gemügesticks, Salaten und Desserts selbst bedienen.	Kesselgulasch vom Rind mit Kartoffeln und Paprika, dazu ein Baguettebrötchen und Quarkcreme mit Schokoraspe (law, uw, am, R) Energie pro Portion: 2498 kJ, 597 kcal	Vegetarischer Möhreintopf mit Kartoffeln und Wurzelgemüse (Sellerie, Porree, Möhren), dazu Sonnenblumenkernbrot und Apfelmus (3, aw, uw, as) Energie pro Portion: 1041 kJ, 248 kcal		Vegetarischer Grüne Bohneneintopf mit Kartoffelwürfel, dazu Mini Kaiserbrötchen und Heidelbeeryoghurt (law, uw, gb, am) Energie pro Portion: 1186 kJ, 283 kcal
	B (DGE)		Vegetarische Kochkloppe in Kapernsoße mit Möhren-Kartoffelbrei (3, aw, uw, ae, ay, am, bm, bc) Energie pro Portion: 2065 kJ, 493 kcal	Gebrautes Hokifischfilet mit Zitronen-Butter-Soße an Möhren-Maisgemüse und Vollkornreis (law, uw, af, am, F) Energie pro Portion: 2326 kJ, 555 kcal		Putenbruststeak auf gebundenem Ratatouillegemüse (Paprika, Tomaten, Aubergine, Zucchini) mit Couscous, dazu Heidelbeeryoghurt (law, uw, am, G) Energie pro Portion: 1754 kJ, 419 kcal
	C		Putengeschnetzeltes mit Kaisergemüse (Möhren, Brokkoli, Blumenkohl) und Langkornreis, dazu Quarkcreme mit Schokoraspe (law, uw, am, R, G) Energie pro Portion: 2725 kJ, 651 kcal		Feiertag	Ferienbeginn
07.10.2019 11.10.2019 vom bis	A	Fleischklößchen in Tomatensoße mit Hörnchennudeln (law, uw, ae, G) Energie pro Portion: 1689 kJ, 403 kcal	Brüheisuppentopf mit Sellerie, Porree, Erbsen, Möhren, dazu Mischbrot und Kirschquarkspeise (law, uw, nr, as, am, bc) Energie pro Portion: 1275 kJ, 304 kcal	Kartoffelsuppe mit Wurzelgemüse (Möhre, Sellerie, Porree), dazu Roggenbrot (law, uw, nr, as, bc) Energie pro Portion: 799 kJ, 190 kcal	Gebrauter Spinattaler mit Möhrencremesoße und Kartoffelbrei, dazu Buttermilchdessert Zitrone-Limette (law, uw, gs, ae, am, bc) Energie pro Portion: 2430 kJ, 580 kcal	Vegetarische Minestrone mit Nudeln, dazu Vollkornbrot und Schokopudding (law, uw, nr, as, ay, am, bc) Energie pro Portion: 1364 kJ, 325 kcal
	B (DGE)	Gebrauter Sesam-Karotten-Stick mit Kräutersoße, Blumenkohl und Salzkartoffeln (law, uw, as, am, bc) Energie pro Portion: 2446 kJ, 583 kcal	Rinder-Gemüse-Gulasch (Paprika, Mais, Tomaten) mit Grünen Bohnen und Vollkornnudeln, dazu Kirschquarkspeise (law, uw, am, R) Energie pro Portion: 2498 kJ, 597 kcal	Thunfisch in Tomatensoße mit Gabelspaghetti (law, uw, af, F) Energie pro Portion: 2095 kJ, 500 kcal	Grießbrei mit Beerenfruchtsoße (law, uw, am) Energie pro Portion: 1896 kJ, 452 kcal	Hühnerfrikassee mit Erbsen und Möhren an Vollkornreis (law, uw, am, G) Energie pro Portion: 1790 kJ, 427 kcal
	C					
14.10.2019 18.10.2019 vom bis	A	Wurstgulasch mit Spirelli (Nudeln), dazu Pudding Vanillegeschmack (3, 7, aw, uw, am, bm, bc, 15, S, R) Energie pro Portion: 2184 kJ, 522 kcal	Milchreis mit Zucker und Zimt, dazu Apfelmus (3, am) Energie pro Portion: 2242 kJ, 535 kcal	Kohlrabieintopf mit Rindfleisch, dazu Mehrkornbrot und Joghurt mit Honig (law, as, am, R) Energie pro Portion: 1111 kJ, 265 kcal	Gabelspaghetti mit Tomaten-Frischkäsesoße (5, aw, uw, am) Energie pro Portion: 1747 kJ, 418 kcal	Griechische Gemüsepfanne aus Zart-Weizen-Ebly, Tomaten, Möhren, Oliven, Bohnen und Weißkäse, dazu Zaziki-Quark-Dip und Birnenkompott (law, uw, am) Energie pro Portion: 1442 kJ, 343 kcal
	B (DGE)	Gemüseintopf „Mecklenburger Art“ mit Sellerie, Porree, Erbsen, Möhren, Bohnen, dazu Vollkornbrot und Pudding Vanillegeschmack (law, uw, nr, as, am, bc) Energie pro Portion: 1251 kJ, 298 kcal	Gebackene Hähnchenkeule in Geflügelsoße mit Mischgemüse (Erbsen, Möhren) und Vollkornreis (law, uw, ay, am, G) Energie pro Portion: 3036 kJ, 725 kcal	Rührei auf Blattspinat mit Kartoffelbrei (3, aw, uw, ae, am) Energie pro Portion: 1819 kJ, 434 kcal	Gulasch vom Lamm mit Zucchini, Zwiebeln und Tomaten, Grüne Bohnengemüse und Bulgurweizen (law, uw, am, R) Energie pro Portion: 2063 kJ, 493 kcal	Frikadelle vom Alaska Seelachs mit Soße „Spreewälder Art“ (Porree, Sellerie, Möhren) und Salzkartoffeln (3, aw, uw, ae, af, am, bm, bc, au, F) Energie pro Portion: 1479 kJ, 353 kcal
	C					Ferienende
21.10.2019 25.10.2019 vom bis	A	Szegediner Gulasch vom Schwein (Sauerkraut, Paprika, Tomate) mit Semmelknödelscheiben, dazu Schokopudding (law, uw, ae, am, S, R) Energie pro Portion: 2644 kJ, 632 kcal	Vegetarische Brühnudeln mit Gemüse (Möhren, Blumenkohl, Erbsen, Kohlrabi) mit Mischbrot und Vanillequark (law, uw, nr, as, am, bc) Energie pro Portion: 1308 kJ, 312 kcal	Makkaroni (Nudeln) mit fruchtiger Tomatensoße, dazu Reibekäse (law, uw, am) Energie pro Portion: 1794 kJ, 428 kcal	Kürbis-Kartoffel-Suppe mit Porree, Sellerie und Möhren, dazu Mini-Laugenbrötchen und Zitronenquarkspeise (law, uw, nr, gb, am, bm, bc) Energie pro Portion: 1526 kJ, 365 kcal	Vegetarischer Käseintopf mit Kartoffelwürfel und Pariser Möhren, dazu ein Baguettebrötchen (law, uw, am) Energie pro Portion: 1780 kJ, 425 kcal
	B (DGE)	Schnittlauchquark mit Leinöl und Salzkartoffeln (am, bm) Energie pro Portion: 1784 kJ, 425 kcal	Mini Frikadellen vom Rind mit Bratensoße, Apfelrotkohl und Spätzle (3, aw, uw, ae, bm, R) Energie pro Portion: 2289 kJ, 547 kcal	Gebackene Kartoffelpuffer, dazu Apfelkompott (3, aw, uw, ae) Energie pro Portion: 1740 kJ, 416 kcal	Gebrautes Hähnchenbrustfilet auf Gemüse (Paprika, Zucchini, Möhren) in Currycremesoße und Vollkornreis, dazu Zitronenquarkspeise (law, uw, am, G) Energie pro Portion: 2141 kJ, 511 kcal	Heringsfilethappen in Joghurt-Apfel-Zwiebel-Dill-Soße mit Salzkartoffeln (3, ae, af, am, bm, F) Energie pro Portion: 1692 kJ, 404 kcal
	C			Seelachsfiletwürfel und Gemüsestreifen (Sellerie, Porree, Möhren) in Dillrahmsoße mit Langkornreis (3, 5, aw, uw, af, am, bc, au, F) Energie pro Portion: 1459 kJ, 348 kcal	Spreewälder Grützwurst mit Sauerkraut und Kartoffeln (law, uw, gb, S) Energie pro Portion: 2186 kJ, 522 kcal	Paniertes Schweineschnitzel mit Rahmsoße, Leipziger Allerlei (Möhren, Erbsen, Spargel) und Salzkartoffeln (law, uw, am, S) Energie pro Portion: 1463 kJ, 349 kcal
28.10.2019 31.10.2019 vom bis	A	Graupeneintopf mit Kasslerwürfel (Schwein) und Gemüse (Möhren, Sellerie, Porree), dazu Vollkornbrot (3, aw, uw, nr, gb, as, bc, 15, S) Energie pro Portion: 1460 kJ, 349 kcal	Bunter Gemüseintopf (Blumenkohl, Möhren, Erbsen, Brechbohnen) mit Eierstich, dazu Weißbrot und Apfelmus (3, aw, uw, nr, gb, ae, ay, am) Energie pro Portion: 1174 kJ, 280 kcal	Bratwurst mit Rahmsoße, Sauerkraut und Kartoffelbrei (3, aw, uw, am, bm, 15, S) Energie pro Portion: 2238 kJ, 534 kcal		
	B (DGE)	Gekochte Eier in Senfsoße und Salzkartoffeln (law, uw, ae, am, bm) Energie pro Portion: 1830 kJ, 437 kcal	Rindergeschnetzeltes mit Paprika und Zwiebeln, Apfelrotkohl und Spätzle (3, aw, uw, ae, am, R) Energie pro Portion: 2117 kJ, 506 kcal	Gemüsebolognese (Tomate, Sellerie, Möhren) mit Vollkornspirelli (Nudeln) (law, uw, bc) Energie pro Portion: 1818 kJ, 435 kcal		
	C	Fruchtiges Hähnchencurry mit Ananas an Risi Bisi (Reis mit Erbsen) dazu Pudding Erdbeergeschmack (law, uw, am, G) Energie pro Portion: 1995 kJ, 476 kcal	Eierkuchen mit Zucker und Zimt, dazu Apfelmus (3, aw, uw, ae, am) Energie pro Portion: 2197 kJ, 524 kcal		Feiertag	