

02.11.2020-06.11.2020

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
M e n ü l	Kichererbsenbällchen mit Blumenkohlcurry, Couscous, gerösteter Sesam und Joghurt Dip	Kartoffel-Kürbisgratin mit Käse überbacken, Eskorialgemüse und Tomatensoße	Vollkornnudeln mit Ricotta-Joghurtsauce, geriebenem Käse und kleinem Salat	Spätzleauflauf mit Kürbisgemüse und Dill	Omlette mit cremigem Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln
M e n ü l		Rindergeschnitztes Züricher Art mit Champignons und Möhren und Gemüse-Reispfanne	Schwarzwurzeltaler mit Spinatsoße, Möhrengemüse und Vollkornreis	Königsberger Klopse vom Schwein mit Kapernsoße, Salzkartoffeln und Buttermöhrengemüse	Gebackenes Seelachsfilet mit buntem Gemüse, Zitronensoße und Reis
M e n ü l	Blumenkohleintopf  ***  Pancakes mit Apfelmus und Zucker&Zimt	Schweinegeschnitztes Züricher Art mit Champignons und Möhren, und Gemüse-Reispfanne		Geflügelcurrywurst mit Tomatensoße, Mais-Möhrengemüse und Salzkartoffeln	
	Obst und Gemüse aus der Vitalbar	Obst und Gemüse aus der Vitalbar	Obst und Gemüse aus der Vitalbar	Obst und Gemüse aus der Vitalbar	Obst und Gemüse aus der Vitalbar

09.11.2020-13.11.2020

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
M e n ü  I	Überbackener Blumenkohl mit Tomatensoße, Nudeln und gerösteten Sonnenblumenkerne	Möhreneintopf mit Baguette und frischer Petersilie	Chili sin Carne mit Kidneybohnen buntem Gemüse, Nachos, SourCreme-Dip und Vollkornreis	Kartoffeltasche mit Frischkäse gefüllt, Serbisches Bohnen-Gemüseragout und Joghurdip	Ravioli mit Käse-Gemüsesauce und geriebenem Käse
M e n ü  I  I	Vegetarisch gefüllte Maultaschen mit Ratatouillegemüse und geriebenem Käse	Hühnerfrikassee mit buntem Gemüse und Reis	Vegetarisch gefüllte Paprikaschote mit Käsesoße, Möhrengemüse und Bulgur	Hackbällchen vom Rind in einem Möhren-Kartoffeltopf und frischer Petersilie	Wildlachs in einer fruchtigen Curry-Gemüsesauce mit Reis
M e n ü  I  I  I		Rinderroulade mit Speck vom Schwein gefüllt, Bratensoße, Apfelrotkohl und Salzkartoffeln		Hackbällchen vom Schwein in einem Möhren-Kartoffeltopf und frischer Petersilie	
	Obst und Gemüse aus der Vitalbar	Obst und Gemüse aus der Vitalbar	Obst und Gemüse aus der Vitalbar	Obst und Gemüse aus der Vitalbar	Obst und Gemüse aus der Vitalbar

16.11.2020-20.11.2020

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
M e n ü  I I	Sojaschnetzel-Tomatenragout mit Reis	Cremige Käsepolenta mit Champignon Gemüse und Möhren	Vollkornnudeln mit hausgemachtem Tomatenpesto, Rahmsoße, geriebenem Käse, kleinem Salat und gerösteten Sonnenblumenkernen	Käselauchsuppe mit Grünkern und Baguette	Eier-Senfragout mit Blumenkohl und Kartoffelstampf
M e n ü  I I		Gulaschsuppe vom Rind mit Möhren und einem Brötchen	Rote Bete Rösti mit Gouda-Möhrengemüse und Vollkornreis	Geflügel-Bratwurstschnecke mit Sauerkraut, Bratensoße und Salzkartoffeln	Frikassee vom Seelachs mit buntem Gemüse und gelbem Reis
M e n ü  I I	Karotten-Ingwercremsuppe  ***  Grießbrei mit Vanillekirschen	Hähnchen-Gyros mit Tzaziki, buntem Gemüse und Reis		Rostbratwurst vom Schwein mit Sauerkraut, Bratensoße und Salzkartoffeln	
	Obst und Gemüse aus der Vitalbar	Obst und Gemüse aus der Vitalbar	Obst und Gemüse aus der Vitalbar	Obst und Gemüse aus der Vitalbar	Obst und Gemüse aus der Vitalbar

23.11.2020-27.11.2020

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
M e n ü l	Rahmkäse mit leichten Currygemüse und Vollkornreis	Erbsen-Kohlrabiragout mit Käsesoße, Kartoffelstampf und gerösteten Sonnenblumenkernen	Nudeln mit einer Mascarpone-Tomatensoße, Buttermöhren und geriebenem Käse	Apfel-Kichererbsenragout mit Reis	Gurken-Dillquark mit Salzkartoffeln, Leinöl und Möhrensalat
M e n ü l	Tomatiges Grillgemüse mit Vollkorn-Spirellies und geriebenem Hirtenkäse	Rindergeschnetzeltes mit Champignons, Rahmsoße, Buttermöhren und Spätzle	Cremiges Magdeburger Bohnenragout und Kartoffelstampf	Berliner Kartoffelsuppe mit Wurzelgemüse und Geflügelwiener	Matjes mit Joghurt-Apfelremoulade, Butterbohnen und Salzkartoffeln
M e n ü l		Hähnchenstreifen in einer fruchtigen Currysauce mit Eskorialgemüse und Reis		Berliner Kartoffelsuppe mit Wurzelgemüse und Wiener vom Schwein	
	Obst und Gemüse aus der Vitalbar	Obst und Gemüse aus der Vitalbar	Obst und Gemüse aus der Vitalbar	Obst und Gemüse aus der Vitalbar	Obst und Gemüse aus der Vitalbar

30.11.2020-04.11.2020

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
M e n ü  I	Polentaauflauf mit Kürbiskernen und Käse überbacken und cremigem Kohlrabigemüse	Kartoffelgratin mit Käse überbacken, Sonnenblumenkerne, Paprikaragout und Tomatensalat	Gelber Erbseneintopf mit Wurzelgemüse, Kartoffelwürfeln und Bio-Brötchen	Bulgur-Gemüsepfanne mit einer Tomatensoße und Saure Sahnedip	Maiskolben mit Kräuterquark, Salzkartoffeln und Möhrengemüse
M e n ü  I I		Gulasch vom Rind mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln	Vegetarische Schmorkohlpfanne in einer Kräftigen Sauce mit Kartoffelpüree (Bio-Kartoffeln)	Rinderbolognese mit Vollkornnudeln, geriebenem Käse und Gurkensalat	Seelachs in einer Senfsauce mit Möhren und Salzkartoffeln
M e n ü  I I I	Kürbiscremesuppe  ***  Zwei Eierkuchen mit Apfelmus	Gulasch vom Schwein mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln		Chili con Carne vom Rind mit Kidneybohnen, Vollkornreis, Nachos, Sourcreme-Dip und Gurkensalat	
	Obst und Gemüse aus der Vitalbar	Obst und Gemüse aus der Vitalbar	Obst und Gemüse aus der Vitalbar	Obst und Gemüse aus der Vitalbar	Obst und Gemüse aus der Vitalbar

07.12.2020-11.12.2020

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
M e n ü l	Karotten-Blumenkohlragout in einer Käsesauce mit Sonnenblumenkernen und Salzkartoffeln	Vegetarische Pizzasauce mit Vollkornnudeln und geriebenem Käse	Mexikanisches Pfannengemüse mit einer Mojosoße und Reis	Sojaschnetzel mit Tomaten-Frischkäsesoße, buntem Gemüse und Reis	Zwei Eier mit Blattspinat und Kartoffelstampf
M e n ü l l	Nudeln mit einer vegetarischen - Carbonarasoße, Erbsen und geriebenem Käse	Hähnchenstreifen in BBQ-Soße mit Kidneybohnen, Paprika, Möhren und Vollkornreis	Schnittlauchquark mit Butterkartoffeln und tomatisiertem Gemüse	Hähnchenkeule mit cremigem Mischgemüse und Salzkartoffeln	Hering mit Remoulade, Möhrensalat und Salzkartoffeln
M e n ü l l		Rinderstreifen in BBQ-Soße mit Kidneybohnen, Paprika, Möhren und Vollkornreis		Berliner Boulette vom Schwein mit einem cremigem Mischgemüse und Salzkartoffeln	
	Obst und Gemüse aus der Vitalbar	Obst und Gemüse aus der Vitalbar, Fruchtquark	Obst und Gemüse aus der Vitalbar	Obst und Gemüse aus der Vitalbar, Fruchtojoghurt	Obst und Gemüse aus der Vitalbar

14.12.2020-18.12.2020

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
M e n ü  I	Steckrüben-Möhrengemüse mit leichter Käsesoße mit Kartoffeln	Kartoffel-Gemüsegulasch mit Sourcreme und Sonnenblumenkernen	Vegetarische Letschopfanne mit Vollkornreis und Rotkohlsalat	Karottentandori mit Kartoffelstampf	Ravioli mit Gemüse-Tomatensoße, Salat und geriebenem Käse
M e n ü  I  I		Schnitzel von der Hähnchenbrust mit Rahm-Erbsengemüse und Salzkartoffeln	Vollkornnudeln mit Champignonsoße, Salat und geriebenem Käse	Köttbullar vom Rind mit Senf-Bratensoße, Butterbohnen und Kartoffeln	Gebackenes Fischfilet mit Remouladensoße, Möhrengemüse und Salzkartoffeln
M e n ü  I  I  I	Tomatencremesuppe mit Croutons  ***  Milchreis mit Apfelmus	Schnitzel vom Schwein mit Rahm-Erbsengemüse und Salzkartoffeln		Hähnchenpfanne nach Kebab Art mit Gurkenquark, Rotkohlsalat und Gemüsereis	
	Obst und Gemüse aus der Vitalbar	Obst und Gemüse aus der Vitalbar	Obst und Gemüse aus der Vitalbar	Obst und Gemüse aus der Vitalbar	Obst und Gemüse aus der Vitalbar

21.12.2020-25.12.2020

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
M e n ü  I	Linseneintopf mit Vollkornbrot	Asiatisches Gemüse Süß-sauer mit Bulgur und Chinakohlsalat	Weißkohleintopf mit Vollkornbrot		
M e n ü  I I	Rahmkäse mit Spinat und Kartoffelstampf	Würzfleisch vom Hähnchen mit Champignons, Erbsen-Möhren und Vollkornreis	Nudeln in einer Mascarpone-Gemüsesoße mit geriebenem Käse und Salat	Weihnachten	1.Feiertag
M e n ü  I I I	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
	Obst und Gemüse aus der Vitalbar	Obst und Gemüse aus der Vitalbar	Obst und Gemüse aus der Vitalbar	Obst und Gemüse aus der Vitalbar	Obst und Gemüse aus der Vitalbar