



Montag	Menü 1	Gemüsepfanne süß - sauer abgeschmeckt (1, 2, 11, 21, 23, 26, 28) mit Reis (Bio - Fair Trade Reis) dazu frische Mungo Bohnen	kcal: 191 F: 3.3	E: 4.2 KH: 35.0
	Menü 2	Spinatcremesuppe (1, 2, 12, 21) Milchreis (12) (Bio - Rundkornreis) mit einer Erdbeersauce und Zucker und Zimt	kcal: 371 F: 13.0	E: 8.2 KH: 54.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäseschnittlauch Dip (12) Tomatenrohkost, Gurkenrohkost		
Dienstag	Menü 1	Cremiger Kohlrabi Eintopf (Bio - Kartoffeln) (1, 2, 12, 21) mit Bio - Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) und Petersilie	kcal: 168 F: 5.8	E: 3.5 KH: 22.3
	Menü 2	Geflügelbolognese (1, 2, 6, 21, 28) mit Nudeln (1, 2,) (Bio - Nudeln) und geriebenem Käse (12) (Bio - Gouda)	kcal: 367 F: 5.0	E: 14.1 KH: 64.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäseschnittlauch Dip (12), Gurkensalat, Kohlrabi Rohkost, Paprikarohkost		
Mittwoch	Menü 1	Kräuterquark (12) mit einem Möhrensalat, Butterkartoffeln (12) (Bio - Kartoffeln) und Leinöl	kcal: 245 F: 5.2	E: 13.0 KH: 34.8
	Menü 2	Kürbisgemüse süß - sauer (1, 2, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Kürbis, Bio - Erbsen, Bio - Paprika) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln) und einem Joghurdip (12) (Bio - Joghurt)	kcal: 252 F: 7.0	E: 8.3 KH: 36.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäseschnittlauch Dip (12), Bio - Schokoladenpudding (12), Möhrerohkost, Bio - Apfel		
Donnerstag	Menü 1	Grüne Bohnen Eintopf mit Wurzelgemüse (1, 2, 12, 21) und Kartoffeln (Bio - Kartoffeln) dazu Bio - Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) und Petersilie	kcal: 178 F: 5.5	E: 4.3 KH: 24.5
	Menü 3	Geflügelwurstgulasch (1, 2, 6, 21, 27, 28, 34) mit Nudeln (1, 2) (Bio - Nudel)	kcal: 383 F: 5.5	E: 16.2 KH: 65.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäseschnittlauch Dip (12), Gurkenrohkost, Eisbergsalat mit Buttermilch - Zitronendressing (12) und Mais		
Freitag	Menü 1	Vollkornnudeln (1, 2) Bio - Vollkornnudel mit einer Rahmsauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Gouda) und einem hausgemachtem Pesto (8, 12, 26, 27, 28) (Bio - Paprika, Bio - Zwiebel) dazu geriebener Käse (12) (Bio - Gouda)	kcal: 454 F: 16.4	E: 15.3 KH: 57.4
	Menü 2	Gedünstete Seelachswürfel mit Zitronensauce (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Julienne Gemüse) (1, 2, 9, 12, 21) und Gemüsereis (Bio - Fair Trade Vollkornreis, Bio - Erbsen, Bio - Mais, Bio - Möhren) und feiner Dill	kcal: 251 F: 10.2	E: 10.3 KH: 28.0
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäseschnittlauch Dip (12) , Möhrenrohkost, Bio - Fair Trade Banane, Vanillejoghurt (12) , (Bio - Joghurt, Bio - Quark), Cornflakes		