



Montag	Menü 1	Tomaten - Sojaschnitzel - Ragout (1, 2, 11, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Tomaten, Bio - Paprika, Bio - Zucchini) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und Saure - Sahne (12) dazu geröstete Sonnenblumenkerne	kcal: 302 F: 5.6	E: 13.1 KH: 54.6
	Menü 2	Hausgemachter Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) auf einer leichten Gorgonzolasauce (1, 2, 12, 21) mit einem bunten Gemüse (12) (Bio - Erbsen, Bio - Mais, Bio - Möhren, Bio - Sellerie)	kcal: 356 F: 13.2	E: 12.5 KH: 45.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Bio - Tomatenrohkost, Bio - Apfel		
Dienstag	Menü 1	Spirellis (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Linsenbolognese (1, 2, 6, 21) dazu geriebener Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 257 F: 8.5	E: 10.0 KH: 33.9
	Menü 2	Mexikanische Pfannengemüse (21) (Möhren, Paprika, Sellerie, Mais, Bohnen) mit einer Mojosaucen (1, 2, 21) (geräucherte Paprika) dazu Reis (Bio - Fairtrade - Vollkorn - Reis) und geriebenem Hirtenkäse (12)	kcal: 314 F: 9.2	E: 8.5 KH: 54.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Kohlrabirohkost		
Mittwoch	Menü 1	Feiner Gurken - Dillquark (12) mit einem Möhrengemüse (12) (Bio - Möhren) und Salzkartoffeln (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 292 F: 4.6	E: 12.4 KH: 48.8
	Menü 2	Süß - saure Eier (8) (Bio - Sellerie, BioZwiebeln) in leichter Senfsauce (1, 2, 12, 21, 22) mit Butter - Möhren (12) (Bio - Möhren) und Kartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 360 F: 14.5	E: 16.2 KH: 40.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Orange Schokoladenpudding (12) (Bio - Schokoladenpudding)		
Donnerstag	Menü 1	Grüne Bohneneintopf (1, 2, 12, 21, 22, 26) mit Wurzelgemüse und Kartoffeln (Bio - Kartoffeln) dazu Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) (Bio - Vollkornbrot)	kcal: 215 F: 8.3	E: 6.3 KH: 26.2
	Menü 3	Schnitzel vom Schweinelachs (1, 2, 8) mit einer Bratensauce (1, 2, 21) dazu Butterbohnen (12) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 355 F: 7.2	E: 29.0 KH: 42.0
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Eisbergsalat mit einem Dressing (12)		
Freitag	Menü 1	Bio - Semmelknödel (1, 2, 8, 12) in einem cremigen Spinatgemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Käse) dazu ein Tomaten - Frischkäse - Dip (12, 26)	kcal: 321 F: 13.7	E: 15.7 KH: 33.2
	Menü 2	Wildlachscurry (1, 2, 9, 21, 22) mit Karotten, Paprika und Reis (Bio - Fairtrade) dazu frischer Schnittlauch	kcal: 305 F: 5.6	E: 16.3 KH: 51.5
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Tomatenrohkost, Waldbeerenjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Waldbeeren)		