

<b>Montag</b>	Veggie	Gemüsesoljanka (1, 2, 21, 22) (Vorsuppe) (Bio - Paprika, Bio - Tomaten, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln), Vollkorn - Grießbrei (1, 2, 12) (Bio - Milch) mit Vanillekirschen	kcal: 485 F: 12.4	E: 16.7 KH: 73.2
	Vital	Rote Bete Rösti (1, 2) mit einer Zitronensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Möhren) und Kartoffeln	kcal: 346 F: 9.9	E: 7.9 KH: 55.1
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Frischkäse Pesto Dip (8, 12)		
<b>Dienstag</b>	Klassik	Chili con Carne vom Rind (1, 2, 6, 21) (Bio - Grünkernschrot, Bio - Paprika, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Möhren) mit Vollkornreis und einem Sourcreme - Dip (12)	kcal: 318 F: 9.5	E: 11.3 KH: 54.8
	Veggie	Blumenkohleintopf (21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Blumenkohl) mit Kartoffeln und Roggen - Knäcke (1, 2, 3)	kcal: 239 F: 1.2	E: 12.7 KH: 43.0
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Rote Linsendip (12, 21, 22), Erdbeerjoghurt (12)		
<b>Mittwoch</b>	Klassik	Rindergulasch (1, 2, 11, 12, 21) (Bio - Zwiebeln) mit Apfelrotkohl (Bio - Zwiebeln, Bio - Apfel) und Salzkartoffeln	kcal: 268 F: 3.2	E: 16.5 KH: 41.8
	Veggie	Indischer Rahmkäse (1, 2, 12, 21) in frischem Blattspinat (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) mit Reis (Bio - Reis)	kcal: 311 F: 11.5	E: 14.1 KH: 42.6
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Grüner Erbsensalat (12), weißer Kidneybohrendip (12, 21, 22)		
<b>Donnerstag</b>	Veggie	Soja - Gemüsecurry (1, 2, 11, 21) mit buntem Gemüse (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Sojaschnetzel, Bio - Mais, Bio - Paprika, Bio - Blumenkohl, Bio - Zucchini) und Langkornreis (Bio - Reis)	kcal: 309 F: 11.7	E: 8.3 KH: 47.9
	Vital	Spreewälder Schmorgurken (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) mit frischem Dill und Salzkartoffeln und einem Saure Sahne Dip (12)	kcal: 259 F: 6.9	E: 6.3 KH: 41.8
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Möhren - Frischkäsedip (12, 23), Vanillequark (12)		
<b>Freitag</b>	Klassik	Ricotta - Joghurtsauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Paprika) mit Fussili - Integrale (1, 2) (Vollkornnudeln) und geriebenem Käse (12)	kcal: 439 F: 15.7	E: 16.7 KH: 56.3
	Vital	Gedünsteter Seelachs (1, 2, 9, 12, 21) in einer Zitronensauce (Bio - Sellerie, Bio - Zitronen, Bio - Zwiebeln) mit Gemüse - Vollkornreis (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln)	kcal: 300 F: 4.6	E: 18.5 KH: 45.3
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Frischkäse Tomatendip (12)		