

Montag	Klassik	Feiner Kräuterquark (12) (Bio - Milch) mit Petersilienkartoffeln und Leinöl	kcal: 349 F: 6.1	E: 11.5 KH: 60.4
	Veggie	Süß - saures Asiagemüse (1, 2, 11, 21, 23, 26) (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Mais, Bio - Paprika, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl) mit knackigem Chinakohl und Vollkornreis	kcal: 250 F: 4.1	E: 7.8 KH: 53.3
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Frischkäse Pesto Dip (8, 12)		
Dienstag	Veggie	Apfel - Kichererbsenragout (1, 2, 6, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Apfel, Bio - Grünkern) mit Ebly (1, 2, 21, 22)	kcal: 343 F: 6.8	E: 8.7 KH: 60.2
	Vital	Blumenkohl (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Blumenkohl) in einer Käsesahnesauce (1, 2, 12, 21) mit Gemüse - Vollkornreis (Bio - Möhren, Bio - Erbsen, Bio - Mais)	kcal: 318 F: 9.5	E: 10.7 KH: 46.9
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Kichererbsen - Frischkäsedip (12, 21, 22), Kirschjoghurt (12)		
Mittwoch	Veggie	Gemüsepfanne (21) (Bio - Paprika, Bio - Sellerie, Bio - Mais) mit roten und weißen Kidneybohnen in einer Paprikasauce (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Tomaten, Bio - Paprika) mit Bulgur (1, 2, 21, 22) (Bio - Bulgur)	kcal: 235 F: 3.3	E: 7.6 KH: 42.8
	Vital	Schnitzel von der Hähnchenbrust (1, 2) mit Erbsen einer Käsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) und Fussili Intergale (1, 2) (Vollkornnudeln)	kcal: 524 F: 16.2	E: 26.9 KH: 65.9
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Kidneybohnen - Maissalat, Frischkäse - Tomatendip (12, 26)		
Donnerstag	Klassik	Wurstgulasch (1, 2, 21) vom Schwein (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Paprika) und Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln)	kcal: 441 F: 11.9	E: 15.2 KH: 66.0
	Veggie	Maiskolben mit einem Gurken - Dillquark (12), Salzkartoffeln und einem Möhrensalat	kcal: 534 F: 6.7	E: 14.4 KH: 100.7
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Rote - Linsendip (12, 21, 22), Kokosquark (12)		
Freitag	Veggie	Frische Spätzel (1, 2, 6, 8, 12) an einer Champignonssauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln)	kcal: 409 F: 2.2	E: 7.6 KH: 87.3
	Vital	Heringsalat (8, 9, 12, 22) (Bio - Apfel) mit frischen Kräutern und Salzkartoffeln	kcal: 300 F: 4.6	E: 18.5 KH: 45.3
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Mango - Frischkäsedip (12)		