

Montag	Veggie	Orientalische Linsensuppe (21) (Vorsuppe) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln), Zwei Pancakes (1, 2, 8, 12) mit hausgemachtem Apfelmus	kcal: 466 F: 12.8	E: 13.9 KH: 72.4
	Vital	Karotten - Tandori (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Erbsen) mit Reis (Bio - Reis)	kcal: 291 F: 9.6	E: 6.9 KH: 49.9
	FrISChe-Bar	Obst und Gemüse, Frischkäse - Tomatendip (12, 26)		
Dienstag	Veggie	Rahmkäse in Currygemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl) mit Couscous (1, 2, 21, 22) (Bio - Couscous)	kcal: 339 F: 12.8	E: 13.0 KH: 41.0
	Vital	Tomatensauce (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) mit Vollkornnudeln (1, 2) und geriebenem Käse (12)	kcal: 392 F: 9.4	E: 13.4 KH: 62.2
	FrISChe-Bar	Obst und Gemüse, Gelber Linsendip (21, 22), Pfirsichjoghurt (12)		
Mittwoch	Klassik	Rinderstreifen (1, 2, 12, 21, 22) "Stroganoff" (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) mit hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Milch)	kcal: 256 F: 10.8	E: 10.3 KH: 28.3
	Veggie	Kartoffel - Spargelcremesuppe (12, 21, 22) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) und Mehrkornbaguette (1, 2)	kcal: 167 F: 4.1	E: 5.3 KH: 26.3
	FrISChe-Bar	Obst und Gemüse, Chinakohlsalat mit Joghurtdressing (12), Mangofrischkäse - Dip (12)		
Donnerstag	Klassik	Gefügelcurrywurst im ganzen gebraten mit einer Tomatensauce (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Paprika, Bio - Mais) und Salzkartoffeln dazu ein kleiner Kidneybohnen - Maissalat	kcal: 213 F: 1.7	E: 5.6 KH: 42.7
	Veggie	Gemüsepfanne (1, 2, 5, 6, 8, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Paprika, Bio - Grünkern, Bio - Mais, Bio - Erbsen) mit Milchschnitzel und Kidneybohnen dazu Reis (Vollkornreis)	kcal: 449 F: 7.7	E: 25.1 KH: 76.8
	FrISChe-Bar	Obst und Gemüse, weißer Kidneybohrendip (12, 21, 22), Kokosquark (12)		
Freitag	Klassik	Serbisches Bohnenragout (1, 2, 21) (Bio - Möhrenwürfel, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Tomate) mit weißen Kidneybohnen und Langkornreis (Bio - Reis)	kcal: 256 F: 4.9	E: 8.9 KH: 51.7
	Vital	Gebratenes Seelachsfilet (1, 2, 8, 9, 22) auf einer Paprika - Zucchini-sauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Paprika, Bio - Zucchini, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) und Salzkartoffeln	kcal: 526 F: 9.4	E: 63.2 KH: 43.9
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Frischkäse Pesto - Dip (8, 12)		