

Montag	Klassik	Kartoffelcurry (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl, Bio - Paprika) mit einem Sauresahne - Dip (12)	kcal: 246 F: 11.4	E: 6.2 KH: 28.6
	Veggie	Cili sin Carne (1, 2, 6, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Grünkernschrot, Bio - Paprika, Bio - Mais) mit Sour - Creme (12) und Vollkornreis	kcal: 313 F: 7.8	E: 9.1 KH: 59.8
	FrISChe-Bar	Obst und Gemüse, Frischkäse - Pestodip (8, 12)		
Dienstag	Klassik	Königsberger Klopse (1, 2) vom Schwein in einer leichten Kapernsauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) mit hausgemachtem Rote Betesalat (12, 15, 26) und Salzkartoffeln	kcal: 432 F: 18.2	E: 19.1 KH: 45.2
	Vital	Ravioli in einer Käse - Gemüsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren)	kcal: 338 F: 18.3	E: 12.7 KH: 30.8
	FrISChe-Bar	Obst und Gemüse, Gelber Linsendip (21, 22), Himbeerjoghurt (12)		
Mittwoch	Veggie	Kartoffel - Möhrengatin (12) mit Champignonragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren)	kcal: 296 F: 19.2	E: 6.1 KH: 24.5
	Vital	Gulaschsuppe (1, 2, 11, 21) vom Rind (Bio - Paprika, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) mit Kartoffelwürfel und Sauere Sahne - Dip (12) und Mehrkornbaguette (1, 2)	kcal: 222 F: 6.1	E: 14.0 KH: 27.1
	FrISChe-Bar	Obst und Gemüse, Kichererbsensalat (12, 26), Mangofrischkäse - Dip (12)		
Donnerstag	Veggie	Schwarzwurzeltaler (1, 2, 12, 21, 23) auf einer Erbsensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Erbsen) mit Käserahmpolenta (12, 21, 22)	kcal: 268 F: 11.6	E: 8.8 KH: 31.4
	Vital	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit einer rotem Gemüsepesto (8, 12, 26) (Bio - Paprika, Bio - Tomaten, Bio - Zwiebeln) einer Rahmsauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) und geriebenem Käse (12)	kcal: 514 F: 21.3	E: 15.8 KH: 63.1
	FrISChe-Bar	Obst und Gemüse, Rote - Linsendip (12, 21, 22), Waldbeerenquark (12)		
Freitag	Veggie	Bulgurgemüsepfanne (1, 2) (Bio - Bulgur, Bio - Blumenkohl, Bio - Paprika, Bio - Möhren) mit Tomatensauce (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) und Joghurdip (12) (Bio - Joghurt)	kcal: 336 F: 6.6	E: 9.9 KH: 57.6
	Vital	Wildlachscurry (1, 2, 9, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Erbsen, Bio - Mais) mit Vollkornreis	kcal: 347 F: 13.1	E: 14.7 KH: 51.1
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Saure - Sahnedip (12)		