



Montag	Menü 1	Schwarzwurzelaler (1, 2, 12, 21, 23) in einem Erbsengemüse mit Käse (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Erbsen) mit Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 292 F: 7.6	E: 9.6 KH: 45.0
	Menü 2	Blumenkohlcremsuppe (21) (Vorsuppe) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Blumenkohl, Bio - Kartoffeln) mit Croutons (1, 2), Grießbrei (1, 2, 12) (Bio - Milch, Bio - Grieß) mit einer Kirschsauce	kcal: 409 F: 10.4	E: 15.1 KH: 61.0
	Frische-Bar	Bio - Obst und Bio - Gemüse		
Dienstag	Menü 1	Kartoffel - Kürbisgratin (12) (Bio - Kartoffeln) mit Sonnenblumenkernen und Käse überbacken auf einer fruchtige Tomatensauce (1, 2, 21) dazu ein Gurkensalat	kcal: 363 F: 22.9	E: 9.3 KH: 28.7
	Menü 2	Rindergeschnetzeltes (1, 2, 12, 21) nach Züricher Art mit Champignons und Möhren, dazu Gemüsereispfane und Tomaten Salat (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 245 F: 6.5	E: 10.8 KH: 37.3
	Frische-Bar	Obst und Bio - Gemüse aus der Vitalbar, Vanillequark (12)		
Mittwoch	Menü 1	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Ricotta - Paprikasauce (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Paprika, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) und geriebenem Käse (12) dazu ein Krautsalat (Bio - Weißkohl)	kcal: 219 F: 13.7	E: 7.4 KH: 16.2
	Menü 2	Falaffelbällchen (1, 2) mit einem Karottencurry (1, 2, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) und Couscous (1, 2) (Bio - Couscous)	kcal: 263 F: 7.7	E: 10.4 KH: 36.8
	Frische-Bar	Bio - Obst und Bio - Gemüse		
Donnerstag	Menü 1	Spätzle (1, 2, 8) (Bio - Spätzle) mit einem Champignongemüse (1, 2, 12, 21) dazu ein Möhrensalat	kcal: 311 F: 7.6	E: 12.5 KH: 46.3
	Menü 3	Geflügelcurrywurst mit einer Tomatensauce (1, 2, 21) Mais - Möhregemüse (12) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 346 F: 18.9	E: 18.3 KH: 63.7
	Frische-Bar	Obst und Bio - Gemüse aus der Vitalbar, Johannisbeerjoghurt (12) (Bio - Joghurt)		
Freitag	Menü 1	Zwei Eier (8) in einer milden Senfsauce (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie) mit Buttermöhren (12) (Bio - Möhren) und Kartoffelstampf (12) (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 310 F: 18.2	E: 15.4 KH: 20.8
	Menü 2	Gebackenes Seelachsfilet (1, 2, 8, 9, 22) mit buntem Gemüse (12) (Bio - Möhren, Bio - Mais, Bio - Erbsen) einer Kräutersauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) und Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 628 F: 14.6	E: 64.2 KH: 59.5
	Frische-Bar	Bio - Obst und Bio - Gemüse		