



Montag	Menü 1	Karotten - Blumenkohलगrout (1, 2, 12, 21) (Bio - Blumenkohl, Bio - Möhren) in einer Käsesauce (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie) mit Sonnenblumenkernen und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 294 F: 5.2	E: 10.2 KH: 50.2
	Menü 2	Kohlrabieintopf (12, 21) (Vorsuppe) (Bio - Zwiebeln, Bio - Karotten, Bio - Sellerie, Bio - Kohlrabi, Bio - Kartoffeln), Milchreis (12) (Bio - Milch, Bio - Rundkornreis) mit hausgemachtem Apfelmus	kcal: 407 F: 10.2	E: 11.6 KH: 65.9
	Frische-Bar	Bio - Obst und Bio - Gemüse, Zitronendressing (12)		
Dienstag	Menü 1	Vegetarische Pizzasauce (1, 2, 6, 21, 22) (Bio - Grünkern) mit Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) und geriebenem Käse (12) dazu ein kleiner Tomatensalat	kcal: 258 F: 8.6	E: 8.8 KH: 35.2
	Menü 2	Hähnchenstreifen in einer fruchtigen Currysauce (1, 2, 21) mit Pfirsich und Mango dazu Eskorialgemüse (12) (Blumenkohl, Karotten, Erbsen, Prinzessbohnen, Paprika, Mais) und Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 482 F: 14.9	E: 19.2 KH: 69.8
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Tomatendressing (12, 26), Erdbeerquark (12)		
Mittwoch	Menü 1	Mexikanisches Pfannengemüse (12, 21) mit einer Mojosaucе (1, 2, 21) und Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 287 F: 5.0	E: 5.4 KH: 55.9
	Menü 2	Sojaschnetzel in einer Tomaten - Frischkäsesauce (1, 2, 11, 12, 21) (Bio - Sojaschnetzel) mit Gemüsebulgur (1, 2) (Bio - Bulgur, Paprika, Karotten, Mais, Erbsen)	kcal: 371 F: 8.3	E: 14.1 KH: 57.1
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Schnittlauch - Joghurdip (12) (Bio - Joghurt)		
Donnerstag	Menü 1	Bohneneintopf (12, 21, 22, 26) (Bio - Sellerie, Bio - Karotten, Bio - Brechbohnen, Bio - Kartoffeln) mit Wurzelgemüse und Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) (Bio - Vollkornbrot)	kcal: 225 F: 7.3	E: 6.9 KH: 23.6
	Menü 2	Hähnchenkeule mit einem cremigem Mischgemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Karotten, Bio - Erbsen) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 575 F: 21.1	E: 42.8 KH: 52.1
	Frische-Bar	Bio - Obst und Bio - Gemüse, Himbeerjoghurt (12) (Bio - Joghurt), Dill - Dip (129)		
Freitag	Menü 1	Zwei Eier (8) mit Blattspinat (1, 2, 12, 21) (Bio - Spinat, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) und Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 326 F: 16.9	E: 18.1 KH: 24.2
	Menü 2	Gebackenes Seelachsfilet (1, 2, 8, 9, 22) Mischgemüse (Bio - Erbsen, Bio - Möhren) einer Zitronenbuttersauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Zitronen, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 636 F: 11.2	E: 68.1 KH: 62.0
	Frische-Bar	Bio - Obst und Bio - Gemüse, Mango - Frischkäsedip (12)		