



Montag	Menü 1	Überbackener Blumenkohl (12) (Bio - Blumenkohl) mit einer Tomatensauce (1, 2, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten) und Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit gerösteten Sonnenblumenkerne	kcal: 229 F: 7.6	E: 10.1 KH: 29.3
	Menü 2	Vegetarisch gefüllte Maultaschen (1, 2, 8) (Bio - Maultaschen) auf einem Ratatouillegemüse (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Zucchini, Bio - Paprika, Bio - Tomaten, Bio - Aubergine) mit geriebenem Käse (12)	kcal: 231 F: 7.7	E: 9.8 KH: 29.2
	Frische-Bar	Bio - Fairtrade Bananen, Bio - Möhren - Rohkost mit einem Saure Sahne Dip (12)		
Dienstag	Menü 1	Möhreneintopf (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln) mit Baguette (1, 2) (Bio - Baguette) und frischer Petersilie	kcal: 303 F: 14.8	E: 5.9 KH: 35.7
	Menü 2	Hühnerfrikassee (1, 2, 12, 21) mit buntem Gemüse und Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 404 F: 13.1	E: 11.6 KH: 62.9
	Frische-Bar	Erdbeerquark (12), Kohlrabirohkost mit einem Mango - Currydressing		
Mittwoch	Menü 1	Chili sin Carne (1, 2, 6, 21) (Bio - Grünkernschrot) mit Kidneybohnen dazu Nachos einem SourCreme - Dip (12) und Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis)	kcal: 374 F: 8.5	E: 6.0 KH: 68.9
	Menü 2	Vegetarisch gefüllte Paprikaschote (1, 2, 8, 11, 12, 21, 22) auf einer Käsesauce (1, 2, 12, 21) mit einem Möhrengemüse (12) und Bulgur (1, 2, 21, 22) (Bio - Bulgur)	kcal: 361 F: 13.1	E: 10.9 KH: 49.1
	Frische-Bar	Apfel, Tomaten mit einem Linsendip (21, 22)		
Donnerstag	Menü 1	Kartoffeltasche (12) mit Frischkäse gefüllt (Bio - Kartoffeltasche) auf einem Serbisches Bohnen - Gemüseragout (1, 2, 6, 21) (Bio - Grünkernschrot, Bio - Kartoffeln) und einem Joghurdip (12) (Bio - Joghurt)	kcal: 390 F: 21.5	E: 9.2 KH: 37.1
	Menü 2	Hackbällchen vom Rind in einem Möhren - Kartoffeltopf (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln) dazu frische Petersilie	kcal: 304 F: 15.0	E: 17.5 KH: 23.9
	Frische-Bar	Himbeerjoghurt (12), Paprikarohkost mit einem Frischkäse - Tomatendip (12, 26)		
Freitag	Menü 1	Ravioli (1, 2, 12, 21) (Bio - Ravioli in einer Käse - Gemüsesauce (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Erbsen, Bio - Mais) mit geriebenem Käse (12) dazu einen Rotkohlsalat (Bio - Rotkohl)	kcal: 397 F: 18.1	E: 25.3 KH: 32.5
	Menü 2	Wildlachs (1, 2, 9, 21, 22) in einer fruchtigen Curry - Gemüsesauce (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Paprika, Bio - Mais) mit Gemüsereis (Bio - Fairtrade - Reis, Bio - Mais, Bio - Erbsen, Bio - Karotten)	kcal: 382 F: 6.4	E: 19.3 KH: 63.8
	Frische-Bar	Bio - Gurkenrohkost mit einem Saure - Sahne Dill Dip (12)		