



Montag	Menü 1	Sojaschnetzel - Tomatenragout (1, 2, 11, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Paprika, Bio - Tomaten, Bio - Zucchini, Bio - Sojaschnetzel) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 330 F: 5.4	E: 14.3 KH: 56.4
	Menü 3	Karotten - Ingwercremesuppe (12, 21, 22) (Bio - Karotten, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Kartoffeln) Grießbrei (1, 2, 12) (Bio - Milch, Bio - Grieß) mit Vanillekirschen	kcal: 422 F: 11.3	E: 15.1 KH: 62.5
	Frische-Bar	Bio - Möhrenrohkost, Bio - Fairtrade Bananen, Buttermilch - Zitronendressing (12)		
Dienstag	Menü 1	Cremige Käsepolenta (12, 21, 22) (Bio - Maisgrieß) und einem cremigem Gemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Karotten, Bio - Erbsen, Bio - Mais, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln)	kcal: 318 F: 10.6	E: 10.6 KH: 43.5
	Menü 3	Hähnchengyros (Bio - Zwiebeln) mit Tzaziki (12), buntem Gemüse (12) (Bio - Blumenkohl, Bio - Karotten, Bio - Erbsen, Bio - Prinzessbohnen, Bio - Paprikastreifen, Bio - Mais) und gelbem Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 425 F: 13.4	E: 19.0 KH: 61.7
	Frische-Bar	Bio - Tomatenrohkost, Sourcremdip (12), Birnen - Mascaponequark (12)		
Mittwoch	Menü 1	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit hausgemachtem Tomatenpesto (8, 12, 26) in einer Rahmsauce (1, 2, 12, 21), mit geriebenem Käse und einem Tomatensalat mit Schnittlauch dazu geröstete Sonnenblumenkerne	kcal: 273 F: 19.7	E: 7.2 KH: 16.5
	Menü 2	Rote Bete Rösti (1, 2) auf Gouda - Möhrengemüse (1, 2, 12, 21) mit Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 399 F: 14.2	E: 6.6 KH: 62.4
	Frische-Bar	Gurkenrohkost, Zitronendressing (12), Birnen		
Donnerstag	Menü 1	Käselaschsuppe (1, 2, 6, 12, 21, 22) (Bio - Karotten, Bio - Porree, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Grünkern (Bio - Grünkernschrot) und Baguette (1, 2) (Bio - Baguette)	kcal: 366 F: 16.3	E: 10.7 KH: 42.0
	Menü 2	Geflügelbratwurstschnecke mit Sauerkraut (Bio - Sauerkraut, Bio - Zwiebeln) Bratensauce (1, 2, 11, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Poree, Bio - Zwiebeln, Bio - Knoblauch) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 303 F: 5.9	E: 21.5 KH: 39.4
	Frische-Bar	Bio - Paprikarohkost, Möhrenfrischkäsedip, Pfirsich - Joghurt (Bio - Joghurt)		
Freitag	Menü 1	Eier - Senfragout (1, 2, 8, 12, 21, 22) (Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Erbsen, Bio - Karotten, Bio - Blumenkohl) dazu hausgemachter Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 282 F: 11.7	E: 10.5 KH: 32.6
	Menü 2	Frikassee vom Seelachs mit buntem Gemüse (1, 2, 9, 12, 21, 22) (Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Mais) und gelbem Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 353 F: 5.9	E: 15.3 KH: 56.0
	Frische-Bar	Bio - Möhrenrohkost, Mangofrischkäsedip Bio - Möhrenrohkost, Mangofrischkäsedip (12)		