



Montag	Menü 1	Butterkartoffeln (12) (Bio - Kartoffeln) mit einem Paprika - Schnittlauchquark (12) dazu Leinöl und einem frischen Bohnensalat	kcal: 347 F: 8.2	E: 15.8 KH: 50.3
	Menü 2	Herbstlicher Gemüseintopf (12, 21) (Blumenkohl, Sellerie, Erbsen Bohnen, Karotten) mit Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) und Bio - Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23)	kcal: 310 F: 8.0	E: 9.6 KH: 40.5
	FrISChe-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Kohlrabi Rohkost, Radieschen		
Dienstag	Menü 1	Karotten - Blumenkohlragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Blumenkohl) in einer Zitronensauce (Bio - Zitronen, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) mit Sonnenblumenkernen und geriebenem Käse (12) dazu hausgemachter Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 255 F: 11.0	E: 9.0 KH: 28.8
	Menü 2	Hühnerfrikasse (1, 2, 12, 21) mit buntem Gemüse (Bio - Champignons, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Erbsen) und Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 289 F: 7.8	E: 9.0 KH: 48.2
	FrISChe-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Apfel, Bio - Möhrenrohkost, Erdbeerjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Erdbeeren)		
Mittwoch	Menü 1	Ravioli (1, 2, 21) (Bio - Ravioli) mit hausgemachtem Gemüsepesto (8, 12, 26) in einer Rahmsauce (1, 2, 12, 21, 22) mit geriebenem Käse (12) und einem Möhrensalat	kcal: 417 F: 23.9	E: 22.1 KH: 27.5
	Menü 2	Cremiges Magdeburger Bohnenragout (1, 2, 12, 21, 22) mit hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 309 F: 14.5	E: 10.2 KH: 33.2
	FrISChe-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Gurkenrohkost, Paprikarohkost rot		
Donnerstag	Menü 1	Kartoffelcurryragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Erbsen, Bio - Paprika, Bio - Kartoffeln, Bio - Blumenkohl, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) und einem Saure Sahne Dip (12) mit Schnittlauch	kcal: 234 F: 8.9	E: 8.7 KH: 28.2
	Menü 2	Geflügelköttbullar (1, 2, 8, 21, 22) mit einer Bratenrahmsauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Poree, Bio - Knoblauch, Bio - Zwiebeln) mit einem Möhrengemüse (12) (Bio - Möhren) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) dazu Preiselbeeren	kcal: 498 F: 21.1	E: 23.1 KH: 52.9
	FrISChe-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Clementine, Bio - Gurkenrohkost, Apfel - Zimt - Joghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Erdbeeren)		
Freitag	Menü 1	Fussili Integrale (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) in einer vegetarischen Pizzasauce (1, 2, 21, 22) (Bio - Bulgur) mit milden Peperonis und Oregano abgeschmeckt dazu geriebenem Käse (12)	kcal: 238 F: 8.8	E: 8.1 KH: 30.5
	Menü 2	Gedünstete Seelachswürfel (1, 2, 9, 12, 21, 22) in einer Dillsauce mit Erbsen und Möhren dazu Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) und einem Gurkensalat	kcal: 439 F: 12.0	E: 18.0 KH: 63.1
	FrISChe-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost gelb, Kohlrabi Rohkost, Tomatenrohkost		