



Montag	Menü 1	Rahmkäsewürfel in fruchtigem Tomaten - Currygemüse (1, 2, 12, 21) dazu Couscous (Bio - Couscous) und ein Mango - Frischkäse - Dip (12)	kcal: 430 F: 14.7	E: 18.7 KH: 52.7
	Menü 2	Maiscremesuppe (1, 2, 12, 21, 22) (Vorsuppe), Milchreis (12) (Bio - Rundkornreis) mit Apfelmus und Zucker und Zimt	kcal: 374 F: 7.8	E: 10.3 KH: 64.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Kohlrabirohkost		
Dienstag	Menü 1	Vegetarisch gefüllte Paprika (1, 2, 8, 11, 12, 21, 22) mit einem cremigen Mais - Erbsengemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Käse) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) dazu geröstete Sonnenblumenkerne	kcal: 353 F: 8.8	E: 12.5 KH: 54.3
	Menü 2	Chili Con Carne (1, 2, 21, 22) vom Hähnchen mit Kidneybohnen und Mais dazu eine Sourcreme Dip (12) und Reis	kcal: 398 F: 9.2	E: 14.5 KH: 69.5
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Tomatenrohkost, Birne		
Mittwoch	Menü 1	CousCous (1, 2) (Bio - Vollkorn - CousCous) mit einer Spinatkäsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Gouda, Bio - Spinat) und ein knackiger Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)	kcal: 316 F: 10.8	E: 12.7 KH: 40.1
	Menü 2	Tomaten - Gemüse ragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomaten, Bio - Linsen, Bio - Zucchini, Bio - Paprika) mit Paneerkäse und Vollkornmudel (1, 2) (Bio - Vollkornmudel) dazu saure Sahne (12)	kcal: 313 F: 12.1	E: 14.4 KH: 34.5
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio Apfel, Apfel - Zimtjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Apfel)		
Donnerstag	Menü 1	Gemüsepfanne (21) (rote und weiße Kidneybohnen, Möhren, Paprika, Sellerie, Mais) mit einer Mojosauce (1, 2, 21) (geräucherte Paprika) und Reis (Bio - Fairtrade - Reis) dazu geriebener Hirtenkäse (12)	kcal: 325 F: 10.0	E: 9.3 KH: 54.2
	Menü 2	Knackiger Schmorkohl (1, 2, 12, 21) mit Wurzelgemüse in einer kräftigen Sauce mit Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 220 F: 7.0	E: 6.0 KH: 31.9
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Kohlrabirohkost		
Freitag	Menü 1	Butter - Kartoffeln (12) (Bio - Kartoffeln) mit einem Kräuterquark (12), dazu ein buntes Gemüse (12) (Bio - Blumenkohl, Bio - Erbsen, Bio - Möhren) und Leinöl	kcal: 346 F: 8.6	E: 16.4 KH: 49.5
	Menü 2	Seelachs - Currygemüse ragout (1, 2, 9, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Bohnen, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl, Bio - Käse) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 344 F: 10.1	E: 17.1 KH: 51.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Bio Fairtrade Banane, Waldbeerenjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Waldbeeren)		