



|                   |             |   |                      |                     |
|-------------------|-------------|---|----------------------|---------------------|
| <b>Montag</b>     | Menü 1      | Vegetarisches Schnitzel (1, 2, 11) auf einem Blumenkohl - Käsegemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Käse) mit Kartoffeln (Bio - Kartoffeln)  | kcal: 362<br>F: 12.8 | E: 11.6<br>KH: 49.2 |
|                   | Menü 2      | Bulgur - Gemüsepfanne (1, 2) (Bio - Bulgur) mit einem Tomaten - Gemüseragout (1, 2, 21) und geriebenem Hirtenkäse (12)  | kcal: 333<br>F: 8.2  | E: 10.4<br>KH: 52.4 |
|                   | Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Frischkäsedip (12)  |                      |                     |
| <b>Dienstag</b>   | Menü 1      | Deftiger Weißkohleintopf (1, 2, 12, 21) mit Kartoffeln (Bio - Kartoffeln) und Wurzelgemüse dazu Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) (Bio - Vollkornbrot) und frische Petersilie   | kcal: 293<br>F: 1.6  | E: 2.8<br>KH: 17.8  |
|                   | Menü 2      | Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit einer gekräuterten Käsesauce (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Gouda, Bio - Emmentaler, Bio - Edamer) mit Schnittlauch und geriebenem Käse (Bio - Käse) dazu ein gemischter Salat (Ruccola, Eisbersalat, Römersalat) mit einem Tomaten - Frischkäsedressing (12) | kcal: 244<br>F: 10.4 | E: 9.5<br>KH: 27.6  |
|                   | Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Kohlrabirohkost, Frischkäsedip (12)   |                      |                     |
| <b>Mittwoch</b>   | Menü 1      | Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit Paprika - Zucchini sauce (1, 2, 6, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Aubergine, Bio - Zucchini, Bio - Paprika) und geriebenem Käse (12) (Bio - Käse)  | kcal: 241<br>F: 9.8  | E: 8.1<br>KH: 29.6  |
|                   | Menü 2      | Vegetarisches Frikassee (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Champignons, Bio - Erbsen) mit Paneer und Couscous (1, 2) (Bio - Couscous)  | kcal: 355<br>F: 12.1 | E: 15.2<br>KH: 44.2 |
|                   | Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gukrenrohkost, Bio - Mango, Frischkäsedip (12), Schokoladenpudding (12) (Bio - Schokoladenpudding)  |                      |                     |
| <b>Donnerstag</b> | Menü 1      | Eierstich mit buntem Gemüse in einer Senfsauce (1, 2, 8, 12, 21, 22) mit hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) dazu geröstete Sonnenblumenkerne   | kcal: 251<br>F: 10.7 | E: 9.5<br>KH: 28.0  |
|                   | Menü 2      | Saftiger Rindergulasch (1, 2, 12, 21) mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)  | kcal: 284<br>F: 6.8  | E: 11.8<br>KH: 42.8 |
|                   | Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Eisbergsalat, Zitronendressing (12)   |                      |                     |
| <b>Freitag</b>    | Menü 1      | Kräuter - Quark (12) mit Leinöl, Butterkartoffeln (12) (Bio - Kartoffeln) und einem knackigem Gurkensalat (Bio - Gurken) mit frischem Dill  | kcal: 327<br>F: 8.4  | E: 13.4<br>KH: 48.2 |
|                   | Menü 2      | Matjes (9, 12) in leichter Honig - Senfsauce (8, 12, 22) mit Frühlingslauch, Möhrengemüse (12) (Bio - Möhren) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)   | kcal: 530<br>F: 31.6 | E: 13.2<br>KH: 46.1 |
|                   | Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Frischkäsedip (12), Bio - Apfel, Pflaumenjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Pflaumen)   |                      |                     |