



|                   |             |  |                      |                     |
|-------------------|-------------|--|----------------------|---------------------|
| <b>Montag</b>     | Menü 3      | Winterlicher Gemüse Eintopf (12, 21) (Vorsuppe) (Bio - Kartoffeln), zwei Pancake (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus und Zucker und Zimt  | kcal: 464<br>F: 12.6 | E: 11.0<br>KH: 74.4 |
|                   | Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabi rohkost, Basilikum - Dip (12)  |                      |                     |
| <b>Dienstag</b>   | Menü 1      | Karotten - Blumenkohlrout (Bio - Blumenkohl, Bio - Möhren) mit einer Zitronen - Käsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Käse, Bio - Zitronen) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) mit gerösteten Sonnenblumenkerne und frischer Petersilie                     | kcal: 268<br>F: 6.4  | E: 9.0<br>KH: 42.3  |
|                   | Menü 2      | Kartoffelcremesuppe (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Kartoffeln, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) mit Möhrenstreifen (Bio - Möhren) und frischem Baguette (1, 2) (Bio - Baguette), dazu frische Petersilie   | kcal: 256<br>F: 6.9  | E: 6.8<br>KH: 40.7  |
|                   | Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Basilikum - Dip (12), Bio - Apfel   |                      |                     |
| <b>Mittwoch</b>   | Menü 1      | Kartoffelgratin (12) (Bio - Kartoffeln, Bio - Käse) mit Sonnenblumenkernen (Bio - Sonnenblumenkerne) und einer Tomaten - Gemüsesauce (1, 2, 21) (Bio - Tomaten, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren)  | kcal: 351<br>F: 22.5 | E: 8.3<br>KH: 28.6  |
|                   | Menü 2      | Kürbisgemüse (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Kürbis, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) abgeschmeckt mit frischem Dill und Sauerrahm (12) dazu Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)  | kcal: 245<br>F: 4.9  | E: 6.8<br>KH: 42.3  |
|                   | Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Fairtrade Banane, Basilikum - Dip (12), Binenquark (12) (Bio - Birne, Bio - Quark, Bio - Joghurt)   |                      |                     |
| <b>Donnerstag</b> | Menü 1      | Kartoffel - Curryragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln, Bio - Käse) mit einem Joghurt - Dip (12) (Bio - Joghurt)   | kcal: 209<br>F: 8.2  | E: 8.8<br>KH: 24.1  |
|                   | Menü 2      | Geflügeljägerschnitte (1, 2, 8, 22), gebacken Geflügelwurstscheibe mit einem Letschogemüse (1, 2, 21) (Paprikasauce) und Nudeln (1, 2) (Bio - Spirellies)  | kcal: 277<br>F: 8.2  | E: 23.1<br>KH: 26.2 |
|                   | Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Radieschen, Kohlrabi rohkost, Basilikum - Dip (12), Möhrensalat  |                      |                     |
| <b>Freitag</b>    | Menü 1      | Chili Sin Carne (1, 2, 6, 21) mit Kidneybohnen und Mais (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomaten, Bio - Paprika, Bio - Mais) und Reis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) dazu ein SourCreme Dip (12)   | kcal: 326<br>F: 5.9  | E: 6.6<br>KH: 62.3  |
|                   | Menü 2      | Seelachsfilet (1, 2, 8, 9, 12) mit Tomaten und Käse überbacken (Bio - Tomaten, Bio - Käse) auf einem Paprika - Tomatenragout (1, 2, 6, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomaten, Bio - Zucchini, Bio - Paprika, Bio - Aubergine) und Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) | kcal: 327<br>F: 5.2  | E: 17.2<br>KH: 53.6 |
|                   | Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Basilikum - Dip (12), Erdbeerquark (12) (Bio - Erdbeeren, Bio - Quark, Bio - Joghurt)   |                      |                     |