



<b>Montag</b>	Menü 1	Überbackener Blumenkohl (12) mit einer fruchtigen Tomatensauce (1, 2, 21) und Nudeln (1, 2) (Vollkornnudeln)	kcal: 363 F: 10.3	E: 15.9 KH: 49.3
	Menü 2	Pfannengemüse (21) (Möhren, Paprika, Sellerie, Mais, Brechbohnen, Kidneybohnen) mit einer Mojosauce (1, 2, 21) (Paprikasauce) und Reis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) dazu ein Basilikum - Frischkäsedip (8, 12)	kcal: 322 F: 8.2	E: 6.9 KH: 56.8
	FrISChe-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Tomatenrohkost, Radieschen		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Gebackenes Möhrenschnitzel (1, 2, 8, 23) in einer Sesampanade mit einem Erbsengemüse (12), dazu eine Käsesauce (1, 2, 12, 21) und Couscous (1, 2) (Bio - Couscous)	kcal: 519 F: 15.6	E: 18.6 KH: 73.0
	Menü 3	Schnitzel vom Schweinelachs (1, 2, 8) mit einem Erbsen - Maisgemüse (12) einer Bratensauce (1, 2, 21) und Salzkartoffeln	kcal: 631 F: 14.0	E: 42.1 KH: 81.1
	FrISChe-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Kohlrabirohkost, Aprikosenjoghurt (12) (Bio - Joghurt)		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Kräuter - Dillquark (12) mit Leinöl dazu Salzkartoffeln und ein Tomatensalat mit Schnittlauch	kcal: 298 F: 5.1	E: 16.3 KH: 44.5
	Menü 2	Paneer mit einem cremigem Blattspinat (1, 2, 12, 21) und Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 340 F: 12.0	E: 13.3 KH: 46.4
	FrISChe-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost gelb, Radieschen		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Käselauchsuppe (1, 2, 6, 12, 21, 22) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Poree, Bio - Grünkernschrot) mit frischen Kräutern und Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) (Bio - Vollkornbrot)	kcal: 389 F: 17.4	E: 10.4 KH: 36.9
	Menü 3	Hausgemachte Berliner Boulette (1, 2, 8) vom Schwein auf einer Zwiebeljus (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Poree, Bio - Knoblauch, Bio - Zwiebeln) mit einem Mischgemüse (Bio - Erbsen, Bio - Möhren) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 436 F: 14.7	E: 20.5 KH: 54.3
	FrISChe-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Äpfel, Waldbeerenjoghurt (12) (Bio - Waldbeeren, Bio - Joghurt)		
<b>Freitag</b>	Menü 1	Fussili Integrale (1, 2) mit einer Paprika - Zucchini sauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Paprika, Bio - Zucchini, Bio - Tomaten, Bio - Karotten, Bio - Sellerie, Bio - Mais, Bio - Erbsen) und geriebenem Käse (12)	kcal: 249 F: 11.2	E: 8.9 KH: 27.1
	Menü 2	Gedünstetes Wildlachsfilet (9) mit einer fruchtigen Curry - Gemüsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Paprika, Bio - Blumenkohl, Bio - Zucchini, Bio - Möhren, Bio - Mias) und Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 375 F: 12.0	E: 18.4 KH: 49.9
	FrISChe-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Paprikarohkost rot, Bio - Gurkenrohkost, Bio - Wassermelone		