



Montag	Menü 1	Kartoffeln (12) (Bio - Kartoffeln) mit einem Paprika - Kräuterquark (12) dazu Leinöl und ein Bohnensalat (Bio - Bohnen, Bio - Zwiebeln)	kcal: 331 F: 7.4	E: 13.5 KH: 50.6
	Menü 2	Herbstlicher Gemüseintopf (12, 21) (Bio - Blumenkohl, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Erbsen, Bio - Bohnen, Bio - Möhren) mit Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) und frische Petersilie	kcal: 208 F: 6.6	E: 7.2 KH: 29.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost		
Dienstag	Menü 1	Karotten - Blumenkohlragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Karotten, Bio - Blumenkohl, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) in einer Zitronensauce (Bio - Zitronen) mit Sonnenblumenkernen und Kartoffelstampf (12) (Bio - Salzkartoffeln) und geriebenem Käse (12)	kcal: 255 F: 11.0	E: 9.0 KH: 28.8
	Menü 2	Hühnerfrikasse (1, 2, 12, 21) mit buntem Gemüse (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Erbsen, Bio - Champignons) und Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 362 F: 9.8	E: 11.8 KH: 55.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Äpfel, Erdbeeryoghurt (12) (Bio - Erdbeeren, Bio - Joghurt)		
Mittwoch	Menü 1	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einem hausgemachtem Tomatenpesto (1, 2, 12, 21) in einer Rahmsauce dazu ein Eisbergsalat mit Mais und einem Frischkäse - Tomatendressing (12, 26)	kcal: 271 F: 14.6	E: 8.5 KH: 25.5
	Menü 2	Vegetarisch gefüllte Paprikaschote (1, 2, 8, 11, 12, 21, 22) auf einer Käsesauce mit einem Möhrengemüse (1, 2, 12, 21) und Couscous (1, 2) (Bio - Couscous)	kcal: 413 F: 11.9	E: 13.3 KH: 60.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost, Möhrenrohkost		
Donnerstag	Menü 1	Kartoffelcurryragout (1, 2, 21) (Bio - Kartoffeln, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl) mit Paprika (Bio - Paprika) und einem Saure Sahne Dip (12)	kcal: 259 F: 11.5	E: 6.8 KH: 30.6
	Menü 2	Geflügelköttbullar (1, 2, 8) mit einer Bratenrahmsauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Poree, Bio - Zwiebeln, Bio - Knoblauch) mit einem Erbsengemüse (12) (Bio - Erbsen) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) dazu Preiselbeeren	kcal: 505 F: 16.9	E: 25.3 KH: 59.5
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Pflaumen, Bio - Paprikarohkost rot, Pflaumenjoghurt (12) (Bio - Pflaumen, Bio - Joghurt)		
Freitag	Menü 1	Ravioli (1, 2, 12, 21) (Bio - Ravioli) mit einer Käse - Gemüsesauce und geriebenem Käse (12) dazu ein knackiger Gurkensalat mit Dill	kcal: 410 F: 19.8	E: 24.5 KH: 32.1
	Menü 2	Gedünstete Seelachswürfel (1, 2, 9, 12, 21, 22) in einer Dillsauce mit Möhren - Erbsen und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 320 F: 6.8	E: 18.5 KH: 44.9
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Radieschen, Tomatenrohkost		