



<b>Montag</b>	Menü 1	Linsencurry (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Blumenkohl, Bio - Paprika, Bio - Karotten, Bio - Linsen) mit Paneer und Couscous (1, 2) (Bio - Couscous) und einem Saure Sahnedip (12)	kcal: 404 F: 14.8	E: 15.3 KH: 49.2
	Menü 2	Mascapone Gemüsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Mais, Bio - Erbsen, Bio - Tomaten, Bio - Paprika) mit Spirellies (1, 2) (Bio - Spirellies) und geriebenem Käse (12)	kcal: 257 F: 12.9	E: 7.9 KH: 26.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Äpfel		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Kartoffelgratin (12) (Bio - Kartoffeln) mit Sonnenblumenkernen und einem mediterranem Grillgemüse (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Tomaten, Bio - Paprika, Bio - Zucchini, Bio - Aubergine) dazu ein frischer Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)	kcal: 368 F: 22.0	E: 9.5 KH: 31.8
	Menü 2	Saftiger Rindergulasch (1, 2, 12) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) mit Apfelrotkohl (Bio - Rotkohl, Bio - Zwiebeln, Bio - Apfel) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 303 F: 7.6	E: 11.1 KH: 46.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Pflaumen, Pflaumenjoghurt (12) (Bio - Pflaumen, Bio - Joghurt, Bio - Quark)		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Steckrüben - Möhregemüse (1, 2, 12, 21) in einer cremigen Käsesauce mit hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 246 F: 11.2	E: 7.1 KH: 27.7
	Menü 2	Cremiges Leipziger Allerlei (Kohlrabi, Möhren, Spargel, Erbsen, Blumenkohl) mit einem Omelette und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 387 F: 15.0	E: 17.0 KH: 44.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Radieschen, Paprikarohkost, Kohlrabirohkost, Tomatensalat mit Käsewürfel (12)		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Spreewälder Kürbisgemüse (1, 2, 12, 21, 22) mit einem Sauresahne - Dilldip (12) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 257 F: 4.6	E: 7.2 KH: 45.3
	Menü 3	Hähnchenstreifen (1, 2, 21) nach Balkan Art mit Spirellies (1, 2) (Bio - Nudeln) und geriebenem Käse (12)	kcal: 238 F: 6.7	E: 18.0 KH: 25.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Pfirsichjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark)		
<b>Freitag</b>	Menü 1	Ravioli (1, 2, 12, 21) (Bio - Ravioli) in einer fruchtigen Tomatensauce mit geriebenem Käse (12) und einem knackigem Gurkensalat mit Dill	kcal: 266 F: 10.6	E: 16.8 KH: 24.7
	Menü 2	Überbackenes Wildlachsfilet (1, 2, 8, 9, 12) mit Pesto und Tomaten auf einem Ratatouillegemüse (1, 2, 21) und Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 407 F: 12.2	E: 21.4 KH: 53.9
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Paprikarohkost, Möhrenrohkost		