



Montag	Menü 1	Kürbiscremesuppe (1, 2, 12, 21, 22) mit gerösteten Kürbiskernen und einem Brötchen (2, 3) (Bio - Brötchen)	kcal: 176 F: 11.1	E: 8.8 KH: 34.7
	Menü 3	Blumenkohlcremesuppe (21) (Vorsuppe) (Bio - Kartoffelwürfel), zwei Pancakes (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus und Zucker und Zimt	kcal: 465 F: 12.6	E: 12.7 KH: 74.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost		
Dienstag	Menü 1	Schmorkohlpfanne (1, 2, 12, 21) in einer kräftigen Sauce mit Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 260 F: 4.4	E: 6.8 KH: 46.9
	Menü 2	Hähnchengyros mit einem bunten Gemüse (12) (Blumenkohl, Karotten, Erbsen, Bohnen, Paprika, Mais) mit Tzaziki (12) und gelbem Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 443 F: 18.7	E: 24.0 KH: 56.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Erdbeer - Rhabarberjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark)		
Mittwoch	Menü 1	Spätzleauflauf (1, 2, 8, 12, 21) (Bio - Spätzle) mit Käse überbacken dazu eine fruchtige Tomatensauce (1, 2, 21)	kcal: 336 F: 9.7	E: 13.6 KH: 47.6
	Menü 2	Frische Champignons (1, 2, 12, 21) in einem Kräuterrahm mit hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 220 F: 9.0	E: 9.0 KH: 24.5
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Radieschen, Gurkensalat mit frischem Dill, Goudawürfel (12)		
Donnerstag	Menü 1	Kichererbsencurry (1, 2, 21) (Bio - Kichererbsen, Bio - Apfel, Bio - Tomate, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) dazu Gemüse - Bulgur (1, 2) (Bio - Bulgur, Bio - Blumenkohl, Bio - Möhren, Bio - Erbsen) und ein Joghurdip (12) (Bio - Joghurt)	kcal: 476 F: 10.6	E: 12.9 KH: 79.5
	Menü 2	Schnitzel von der Hähnchenbrust (1, 2, 8) mit einem Mischgemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Erbsen, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 470 F: 14.1	E: 21.4 KH: 62.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Weintrauben, Bio - Möhrenrohkost, Vanillejoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark)		
Freitag	Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Spinat - Zitronensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Spinat, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) und Käse (12) dazu ein Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)	kcal: 334 F: 19.5	E: 11.3 KH: 27.1
	Menü 2	Currypfanne (1, 2, 9, 21) vom Seelachs mit buntem Gemüse (Bio - Möhren, Bio - Bohnen, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) und Couscous (1, 2) (Bio - CousCous)	kcal: 315 F: 6.6	E: 19.0 KH: 42.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Äpfel, Bio - Gurkenrohkost, Bio - Paprikarohkost		