



<b>Montag</b>	Menü 1	Buntes Gemüseragout mit Linsen (1, 2, 6, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Blumenkohl, Bio - Paprika, Bio - Grünkern, Bio - Linsen) mit Spätzle (1, 2, 8) (Bio - Spätzle) und einem Joghurt dip (12) (Bio - Joghurt) dazu ein Bohnensalat (Bio - Bohnen, Bio - Zwiebeln)	kcal: 417 F: 16.3	E: 14.2 KH: 51.1
	Menü 2	Kürbiscremesuppe (12, 21, 22) (Vorsuppe) (Bio - Kürbis, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Kartoffeln, Bio - Karotten), Schokogrießbrei (1, 2, 12) (Bio - Milch, Bio - Grieß) mit einer Vanille - Kirschsauce	kcal: 359 F: 11.2	E: 12.6 KH: 50.3
	Frische-Bar	Bio - Obst und Bio - Gemüse, Zitronendressing (12)		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Kartoffelgratin (12) mit Käse überbacken (Bio - Kartoffeln) und Sonnenblumenkerne auf einem geschmolzenem Paprikaragout (1, 2, 21) und einem Tomatensalat	kcal: 475 F: 22.4	E: 11.8 KH: 54.5
	Menü 2	Rindergulasch (1, 2, 11, 12, 21) mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 249 F: 3.0	E: 13.9 KH: 40.1
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Tomatendressing (12, 26), Erdbeerquark (12)		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Gelber Erbseneintopf (21) mit Wurzelgemüse und Kartoffelwürfeln (Bio - Kartoffeln) und einem Bio - Brötchen (1, 2)	kcal: 299 F: 2.2	E: 16.2 KH: 52.1
	Menü 2	Vegetarische Schmorkohlpfanne (1, 2, 12, 21) in einer kräftigen Sauce mit Kartoffelpüree (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 202 F: 7.0	E: 5.3 KH: 28.5
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Frischkäse - Pesto (8, 12)		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Bulgur - Gemüsepfanne (1, 2) (Bio - Bulgur) mit einer Tomatensauce (1, 2, 21) und einem Saure Sahnedip (12)	kcal: 402 F: 9.3	E: 11.4 KH: 65.5
	Menü 3	Chili con Carne (1, 2, 6, 21) vom Rind (mit Bio - Grünkernschrot) mit Kidneybohnen Vollkornreis (Fairtrade - Bio - Reis) Nachos und einem Sourcreme - Dip (12) und einem Gurkensalat	kcal: 416 F: 10.7	E: 12.2 KH: 66.2
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Kirschjoghurt (12) (Bio - Joghurt), Buttermilch - Zitronendressing (12)		
<b>Freitag</b>	Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit einer Tomatensauce (1, 2, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten) einem Weißkrautsalat (Bio - Weißkohl) und dazu geriebener Käse (12)	kcal: 224 F: 7.9	E: 8.0 KH: 29.3
	Menü 2	Seelachs in einer Kapernsauce (1, 2, 9, 12, 21, 22) (Bio Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Brechbohnen, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl) und Kartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 289 F: 5.2	E: 16.8 KH: 41.9
	Frische-Bar	Bio - Obst und Bio - Gemüse, Saure - Sahnedressing (12) mit Dill		