



| | | | | |
|-------------------|-------------|--|----------------------|---------------------|
| Montag | Menü 1 | Karotten - Blumenkohलगout (1, 2, 12, 21) (Bio - Blumenkohl, Bio - Möhren) in einer Käsesauce (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie) mit Sonnenblumenkernen und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) | kcal: 294 F: 5.2 | E: 10.2 KH: 50.2 |
| | Menü 2 | Kohlrabieintopf (12, 21) (Vorsuppe) (Bio - Zwiebeln, Bio - Karotten, Bio - Sellerie, Bio - Kohlrabi, Bio - Kartoffeln), Milchreis (12) (Bio - Milch, Bio - Rundkornreis) mit hausgemachtem Apfelmus | kcal: 407 F: 10.2 | E: 11.6 KH: 65.9 |
| | Frische-Bar | Bio - Obst und Bio - Gemüse, Zitronendressing (12) | | |
| Dienstag | Menü 1 | Vegetarische Pizzasauce (1, 2, 6, 21, 22) (Bio - Grünkern) mit Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) und geriebenem Käse (12) dazu ein kleiner Tomatensalat | kcal: 258 F: 8.6 | E: 8.8 KH: 35.2 |
| | Menü 2 | Hähnchenstreifen in einer fruchtigen Currysauce (1, 2, 21) mit Pfirsich und Mango dazu Eskorialgemüse (12) (Blumenkohl, Karotten, Erbsen, Prinzessbohnen, Paprika, Mais) und Reis (Bio - Fairtrade - Reis) | kcal: 482 F: 14.9 | E: 19.2 KH: 69.8 |
| | Frische-Bar | Obst und Gemüse, Tomatendressing (12, 26), Erdbeerquark (12) | | |
| Mittwoch | Menü 1 | Mexikanisches Pfannengemüse (12, 21) mit einer Mojosaucе (1, 2, 21) und Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Reis) | kcal: 287 F: 5.0 | E: 5.4 KH: 55.9 |
| | Menü 2 | Sojaschnetzel in einer Tomaten - Frischkäsesauce (1, 2, 11, 12, 21) (Bio - Sojaschnetzel) mit Gemüsebulgur (1, 2) (Bio - Bulgur, Paprika, Karotten, Mais, Erbsen) | kcal: 371 F: 8.3 | E: 14.1 KH: 57.1 |
| | Frische-Bar | Obst und Gemüse, Schnittlauch - Joghurdip (12) (Bio - Joghurt) | | |
| Donnerstag | Menü 1 | Bohneneintopf (12, 21, 22, 26) (Bio - Sellerie, Bio - Karotten, Bio - Brechbohnen, Bio - Kartoffeln) mit Wurzelgemüse und Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) (Bio - Vollkornbrot) | kcal: 225 F: 7.3 | E: 6.9 KH: 23.6 |
| | Menü 2 | Hähnchenkeule mit einem cremigem Mischgemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Karotten, Bio - Erbsen) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) | kcal: 575 F: 21.1 | E: 42.8 KH: 52.1 |
| | Frische-Bar | Bio - Obst und Bio - Gemüse, Himbeerjoghurt (12) (Bio - Joghurt), Dill - Dip (129) | | |
| Freitag | Menü 1 | Zwei Eier (8) mit Blattspinat (1, 2, 12, 21) (Bio - Spinat, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) und Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) | kcal: 326 F: 16.9 | E: 18.1 KH: 24.2 |
| | Menü 2 | Gebackenes Seelachsfilet (1, 2, 8, 9, 22) Mischgemüse (Bio - Erbsen, Bio - Möhren) einer Zitronenbuttersauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Zitronen, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) | kcal: 636 F: 11.2 | E: 68.1 KH: 62.0 |
| | Frische-Bar | Bio - Obst und Bio - Gemüse, Mango - Frischkäsedip (12) | | |