



<b>Montag</b>	Menü 1	Berliner Kartoffelsuppe (12, 21, 22) mit Wurzelgemüse (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Kartoffeln) dazu frisches Steinofenbaguette (1, 2, 3, 4) (Bio - Baguette)	kcal: 237 F: 3.9	E: 7.4 KH: 41.9
	Menü 2	Kohlrabi - Erbsengemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Erbsen, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) in einer Käsesauce mit Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 320 F: 7.6	E: 12.2 KH: 48.9
	FrISChe-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Paprikarohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio Apfel		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Schupfnudeln (1, 8) (Bio - Schupfnudeln) mit einem bunten Gemüse (Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl, Bio - Möhren, Bio - Mais, Bio - Paprika, Bio - Bohnen) und einer Käsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) und geröstete Sonnenblumenkerne	kcal: 332 F: 12.8	E: 11.2 KH: 41.2
	Menü 2	Bolognese (1, 2, 6, 21) vom Rind mit Wurzelgemüse (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Grünkrenschrot) und Spirellies (1, 2) (Bio - Spirellies) dazu geriebener Käse (12) und ein Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)	kcal: 302 F: 13.3	E: 14.4 KH: 30.3
	FrISChe-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Orange, Kirschjoghurt (12) (Bio - Kirschen, Bio - Quark, Bio - Joghurt)		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Mexikanisches Pfannengemüse (12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Bohnen, Bio - Mais, Bio - Paprika, Bio - Sellerie) mit einer Mojosauce (1, 2, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten, Bio - Paprika) und Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Reis) dazu geriebener Hirtenkäse (12)	kcal: 415 F: 10.4	E: 11.7 KH: 67.2
	Menü 2	Eier - Senfragout (1, 2, 8, 12, 21, 22) (Bio - Erbsen, Bio - Zwiebeln, Bio - Blumenkohl, Bio - Möhren, Bio - Sellerie) mit hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 323 F: 15.1	E: 12.6 KH: 32.6
	FrISChe-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Paprikarohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Tomatenrohkost		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Überbackener Polentaauflauf (12) (Bio - Maisgrieß) mit einem Champignon Gemüse (1, 2, 12, 21) und einem gemischten Salat (Ruccola, Eisberg, Römersalat) mit einem Buttermilchdressing (12)	kcal: 320 F: 10.2	E: 13.3 KH: 41.6
	Menü 2	Geflügelbratwurstschnecke mit Sauerkraut einer Bratensauce (1, 2, 21) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 308 F: 4.0	E: 22.4 KH: 42.4
	FrISChe-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Kohlrabirohkost, Birne, Erdbeerrjoghurt (12) (Bio - Erdbeeren, Bio - Quark, Bio - Joghurt)		
<b>Freitag</b>	Menü 1	Tomatiges Grillgemüse (1, 2, 12, 21) mit Vollkorn - Spirellies (1, 2) (Bio - Vollkornspirellies) und geriebenem Käse (12)	kcal: 270 F: 13.1	E: 9.1 KH: 28.0
	Menü 2	Gedünstetes Seelachsfilet (9) in einer Zitronen - Kräutersauce (1, 2, 12, 21) (Schnittlauch, Kerbel, Dill) mit Butter - Möhren (12) und Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis)	kcal: 439 F: 10.7	E: 25.2 KH: 58.0
	FrISChe-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomaten - Gurkensalat mit Goudawürfel, Gurkenrohkost, Radieschen, Kohlrabirohkost		