



Montag	Menü 1	Blumekohl (12) überbacken dazu eine gekräuterte Tomatensauce (1, 2, 21) und Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln)	kcal: 236 F: 8.2	E: 9.6 KH: 29.9
	Menü 2	Bulgur Gemüsepfanne (1, 2) (Bio - Bulgur) mit einer Blumenkohl - Currysauce (1, 2, 21) und einem Pesto - Frischkäsedip (8, 12)	kcal: 400 F: 11.2	E: 11.9 KH: 60.5
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Kohlrabirohkost		
Dienstag	Menü 1	Cremige - Polenta (12, 21, 22) (Bio - Polenta) mit einem Kohlrabigemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Kohlrabi) dazu Sonnenblumenkerne und frischer Petersilie	kcal: 294 F: 12.8	E: 11.0 KH: 32.1
	Menü 2	Lasagne Bolognese (1, 2, 6, 12, 21) vom Rind (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Grünkernschrot, Bio - Lasagne) und Käse dazu eine knackiger Möhrensalat (Bio - Möhren)	kcal: 365 F: 12.8	E: 16.2 KH: 43.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Kokosquark (12), Bio - Äpfel, Bio - Möhrenrohkost		
Mittwoch	Menü 1	Chili sin Carne (1, 2, 6, 21) mit Kidneybohnen dazu ein SourCreme - Dip (12) und Reis (Bio - Fairtrade Reis) dazu ein frischer Eisbergsalat mit Zitronendressing (12)	kcal: 411 F: 11.9	E: 8.6 KH: 69.7
	Menü 2	Knuspriger Schwarzwurzelaler (1, 2, 12, 21, 23) auf einem Möhrengemüse (12) mit einer Käsesauce (1, 2, 12, 21) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) dazu ein frischer Eisbergsalat mit Zitronendressing (12)	kcal: 367 F: 12.3	E: 10.8 KH: 51.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost		
Donnerstag	Menü 1	Käselauchsuppe (1, 2, 6, 12, 21, 22) mit Grünkern (Bio - Grünkern, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Poree) mit frischen Kräutern und Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) (Bio - Vollkornbrot)	kcal: 389 F: 17.4	E: 10.4 KH: 36.9
	Menü 2	Hähnchengyros (Bio - Zwiebeln) mit Tzaziki (12) (Bio - Gurken) dazu Butterbohnen (12) (Bio - Bohnen, Bio - Zwiebeln) und gelbem Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 428 F: 14.7	E: 23.2 KH: 53.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Waldbeerenjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Waldbeeren) (12) , Bio - Gurkenrohkost		
Freitag	Menü 1	Fussili Integrale (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Paprika - Auberginensauce (1, 2, 6, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Grünkern, Bio - Aubergine, Bio - Paprika, Bio - Zucchini) und geriebenem Käse (12)	kcal: 247 F: 11.3	E: 7.9 KH: 27.8
	Menü 2	Gedünstetes Wildlachsfilet (9) mit einer fruchtigen Curry - Gemüsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Blumenkohl, Bio - Zucchini, Bio - Karotten, Bio - Mais, Bio - Paprika, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie) und Couscous (1, 2) (Bio - Couscous)	kcal: 448 F: 19.3	E: 22.6 KH: 44.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: gelbe Bio - Pfirsiche, Bio - Möhrenrohkost		