



Montag	Menü 1	Vegetarische Gemüsepfanne (1, 2, 11, 21, 23, 26) süß - sauer abgeschmeckt mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) dazu frische Mugobohnen	kcal: 254 F: 3.7	E: 7.5 KH: 52.5
	Menü 3	Feine Erbsencremesuppe (1, 2, 12, 21) (Vorsuppe), Milchreis (12) (Bio - Rundkornreis) mit Apfelmus und Zucker und Zimt	kcal: 375 F: 9.0	E: 10.3 KH: 62.5
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäsedip (12), Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost		
Dienstag	Menü 1	Vegetarischer Kartoffel - Gemüsegulasch (1, 2, 21) (Bio - Kartoffeln) buntem Gemüse und einem Sour Cream - Dip (12) dazu frische Petersilie	kcal: 228 F: 11.1	E: 4.7 KH: 26.3
	Menü 2	Mildes Chili Con Carne (1, 2, 6, 21) vom Rind mit Kidneybohnen, Mais dazu Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und ein Sour Creme Dip (12)	kcal: 355 F: 9.7	E: 12.8 KH: 59.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäsedip (12), Paprikarohkost, Kohlrabirohkost		
Mittwoch	Menü 1	Berliner Erbseneintopf (1, 2, 21) mit Kartoffeln (Bio - Kartoffeln) und Wurzelgemüse dazu knackiges Baguette (1, 2, 3, 4) (Bio - Baguette) und frischer Petersilie	kcal: 415 F: 3.5	E: 28.2 KH: 65.1
	Menü 2	Kürbiscrèmesuppe (1, 2, 12, 21, 22) mit knackigem Baguette (1, 2, 3, 4) (Bio - Baguette), frischer Petersilie und gerösteten Kürbiskerne	kcal: 283 F: 13.3	E: 8.4 KH: 31.9
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Eisbergsalat mit einem Zitronendressing (12), Pflirsichjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark)		
Donnerstag	Menü 1	Paneerkäse mit einem mediterranen Gemüseragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Zucchini, Bio - Paprika, Bio - Tomaten) dazu Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) und geröstete Sonnenblumenkerne (Bio - Sonnenblumenkerne)	kcal: 332 F: 11.6	E: 12.1 KH: 49.5
	Menü 2	Fruchtige Tomaten - Ricotta Sauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten) mit Spirellis (1, 2) (Bio - Spirellies) und geriebener Käse (12) (Bio - Käse) dazu ein knackiger Rotkohlsalat (Bio - Rotkohl)	kcal: 250 F: 12.1	E: 8.0 KH: 26.9
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäsedip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Birne		
Freitag	Menü 1	Spirellies (1, 2) (Bio - Nudeln) mit einer Rahmsauce (1, 2, 12, 21, 22) (Bio Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Käse) und einem hausgemachtem Pesto (8, 12, 26) (Bio - Paprika, Bio - Tomaten, Bio - Zwiebeln) und geriebenem Käse (12) (Bio - Käse) dazu ein knackiger Cole - Slowsalat (8, 12) (Bio - Weißkohl, Bio - Möhren)	kcal: 335 F: 19.2	E: 10.4 KH: 29.7
	Menü 2	Gebackenes Seelachsfilet (1, 2, 9) mit Apfel - Joghurtremoulade (8, 12, 22) (Bio - Zwiebeln), dazu Prinzessbohnen (12) (Bio - Bohnen, Bio - Zwiebeln) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 528 F: 24.0	E: 16.1 KH: 59.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäsedip (12), Bio - Fairtrade Banane, Bio - Möhrenrohkost, Vanillejoghurt (12) (Bio - Quark, Bio - Joghurt)		