



Montag	Menü 1	Rahmkäsewürfel in fruchtigem Currygemüse (1, 2, 12, 21) (mit Mais, Paprika, Blumenkohl, Zucchini, Möhren) dazu Couscous (1, 2) (Bio - Couscous) und ein Mango - Frischkäse - Dip (12)	kcal: 468 F: 16.9	E: 19.9 KH: 55.9
	Menü 2	Maiscremesuppe (1, 2, 12, 21, 22) (Vorsuppe), Milchreis (12) (Bio - Rundkornreis) mit Apfelmus und Zucker und Zimt	kcal: 384 F: 8.1	E: 10.8 KH: 66.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Tomatenrohkost, Birne		
Dienstag	Menü 1	Gemüsefrikassee (1, 2, 11, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Champignons, Bio - Erbsen) mit Sojaschnetzel (Bio - Sojaschnetzel) und Kapern dazu Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) und geröstete Sonnenblumenkerne	kcal: 391 F: 11.5	E: 17.1 KH: 55.5
	Menü 2	Würzfleisch (1, 2, 12, 21) vom Hähnchen (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) mit Champignons (Bio - Champignons) und Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) dazu geriebener Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 381 F: 14.9	E: 15.7 KH: 49.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Bio - Tomatenrohkost		
Mittwoch	Menü 1	Berliner Linseneintopf (1, 2, 21, 22) (Bio - Linsen, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Kartoffeln) mit Wurzelgemüse und frischem Baguette (1, 2, 3, 4) (Bio - Baguette)	kcal: 319 F: 2.9	E: 18.3 KH: 49.5
	Menü 2	Vollkorn - Spirellis (1, 2) (Bio - Spirellies) mit Mascarpone - Gemüsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Tomaten, Bio - Paprika, Bio - Zucchini, Bio - Mais, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie) dazu ein frischer Bohnensalat (Bio - Bohnen, Bio - Zwiebeln) mit geriebenem Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 369 F: 20.5	E: 9.8 KH: 34.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost mit einem Dip, Bio - Apfel, Waldbeerenjoghurt (12) (Bio - Waldbeeren, Bio - Joghurt, Bio - Quark)		
Donnerstag	Menü 1	Champignon - Ragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Käse) mit Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) und frischem Schnittlauch	kcal: 241 F: 10.4	E: 10.7 KH: 25.4
	Menü 2	Spirellies (1, 2) (Bio - Spirellies) mit einer vegetarischen Pizzasauce (1, 2, 6, 21, 22) mit milden Peperonis, frischen Champignons und Grünkern dazu geriebener Käse (12) (Bio - Käse) und einem kleinen Salat (Ruccola, Römer - Salat, Eisbergsalat) mit einem Basilikum - Dressing (8, 12)	kcal: 228 F: 7.2	E: 8.9 KH: 31.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost mit einem Dip, Kohlrabirohkost		
Freitag	Menü 1	Zwei Eier (8) mit einem cremigem Spinatgemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Spinat, Bio - Käse) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 357 F: 13.1	E: 20.0 KH: 38.3
	Menü 2	Wildlachs - Ragout (1, 2, 9, 21) mediterran abgeschmeckt (Bio - Paprika, Bio - Zucchini, Bio - Tomate, Bio - Aubergine, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) mit Bulgur (1, 2, 21, 22) (Bio - Bulgur)	kcal: 276 F: 4.4	E: 19.5 KH: 37.9
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio Fairtrade Banane, Mangojoghurt (12) (Bio - Mango, Bio - Joghurt, Bio - Quark)		