



Montag	Menü 1	Vegetarisches Schnitzel (1, 2, 11) auf einem Blumenkohl - Käsegemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Käse) mit Kartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 362 F: 12.8	E: 11.6 KH: 49.2
	Menü 2	Bulgur - Gemüsepfanne (1, 2) (Bio - Bulgur) mit einem Tomaten - Gemüseragout (1, 2, 21) und geriebenem Hirtenkäse (12)	kcal: 333 F: 8.2	E: 10.4 KH: 52.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Frischkäsedip (12)		
Dienstag	Menü 1	Deftiger Weißkohleintopf (1, 2, 12, 21) mit Kartoffeln (Bio - Kartoffeln) und Wurzelgemüse dazu Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) (Bio - Vollkornbrot) und frische Petersilie	kcal: 293 F: 1.6	E: 2.8 KH: 17.8
	Menü 2	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit einer gekräuterten Käsesauce (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Gouda, Bio - Emmentaler, Bio - Edamer) mit Schnittlauch und geriebenem Käse (Bio - Käse) dazu ein gemischter Salat (Ruccola, Eisbersalat, Römersalat) mit einem Tomaten - Frischkäsedressing (12)	kcal: 244 F: 10.4	E: 9.5 KH: 27.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Kohlrabirohkost, Frischkäsedip (12)		
Mittwoch	Menü 1	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit Paprika - Zucchini - sauce (1, 2, 6, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Aubergine, Bio - Zucchini, Bio - Paprika) und geriebenem Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 241 F: 9.8	E: 8.1 KH: 29.6
	Menü 2	Vegetarisches Frikassee (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Champignons, Bio - Erbsen) mit Paneer und Couscous (1, 2) (Bio - Couscous)	kcal: 355 F: 12.1	E: 15.2 KH: 44.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gukrenrohkost, Bio - Mango, Frischkäsedip (12), Schokoladenpudding (12) (Bio - Schokoladenpudding)		
Donnerstag	Menü 1	Eierstich mit buntem Gemüse in einer Senfsauce (1, 2, 8, 12, 21, 22) mit hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) dazu geröstete Sonnenblumenkerne	kcal: 251 F: 10.7	E: 9.5 KH: 28.0
	Menü 2	Saftiger Rindergulasch (1, 2, 12, 21) mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 284 F: 6.8	E: 11.8 KH: 42.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Eisbergsalat, Zitronendressing (12)		
Freitag	Menü 1	Kräuter - Quark (12) mit Leinöl, Butterkartoffeln (12) (Bio - Kartoffeln) und einem knackigem Gurkensalat (Bio - Gurken) mit frischem Dill	kcal: 327 F: 8.4	E: 13.4 KH: 48.2
	Menü 2	Matjes (9, 12) in leichter Honig - Senfsauce (8, 12, 22) mit Frühlingslauch, Möhrengemüse (12) (Bio - Möhren) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 530 F: 31.6	E: 13.2 KH: 46.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Frischkäsedip (12), Bio - Apfel, Pflaumenjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Pflaumen)		