



Montag			
Dienstag	Menü 1	Kartoffelgratin (12) (Bio - Salzkartoffeln) mit Sonnenblumenkernen und einem mediterranem Grillgemüse (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Aubergine, Bio - Paprika, Bio - Zucchini, Bio - Tomaten) dazu ein frischer Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)	kcal: 376 F: 22.0 E: 9.9 KH: 33.1
	Menü 2	Saftiger Rindergulasch (1, 2, 12) (Bio - Zwiebeln, Bio - Karotten) mit Apfelrotkohl (Bio - Rotkohl, Bio - Apfel, Bio - Zwiebel) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 305 F: 7.7 E: 11.4 KH: 46.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Clementinen, Pfirsichjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark)	
Mittwoch	Menü 1	Steckrüben - Möhregemüse (1, 2, 12, 21) in einer cremigen Käsesauce mit hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) und Sonnenblumenkerne	kcal: 245 F: 11.3 E: 7.1 KH: 27.7
	Menü 2	Cremiges Leipziger Allerlei (1, 2, 12, 21) (Kohlrabi, Möhren, Erbsen, Blumenkohl, Spargel) mit einem Omelette (8, 12) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 420 F: 16.9 E: 18.5 KH: 47.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Kohlrabirohkost, Möhrenrohkost	
Donnerstag	Menü 1	Spreewälder Kürbisgemüse (1, 2, 12, 21, 22) mit einem Sauresahne - Dilldip (12) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 286 F: 7.0 E: 8.9 KH: 45.1
	Menü 2	Gelber Erbseneintopf (1, 2, 21) (Bio - Kartoffelwürfel) mit Wurzelgemüse und einer Geflügelwiener	kcal: 201 F: 2.4 E: 13.9 KH: 29.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Kohlrabirohkost, Birne, Pflaumenjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Pflaumen)	
Freitag	Menü 1	Ravioli (1, 2, 12, 21) (Bio - Ravioli) in einer fruchtigen Tomatensauce mit geriebenem Käse (12)	kcal: 267 F: 10.5 E: 17.6 KH: 24.7
	Menü 2	Überbackenes Wildlachsfilet (1, 2, 8, 9, 12) mit Pesto und Tomaten auf einem Ratatouillegemüse (1, 2, 21) (und Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 407 F: 11.7 E: 19.2 KH: 54.0
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Paprikarohkost, Tomatenrohkost, Kidneybohnen - Tomatensalat (12)	