



<b>Montag</b>	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: Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Sour Creme - Dip (12)		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Vegetarischer Kartoffel - Gemüsegulasch (1, 2, 21) (Bio - Kartoffeln) buntem Gemüse und einem Sour Cream - Dip (12) dazu frische Petersilie	kcal: 220 F: 11.0	E: 4.6 KH: 24.9
	Menü 2	Mildes Chili Con Carne (1, 2, 6, 21) vom Rind mit Kidneybohnen, Mais dazu Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und ein SourCreme Dip (12) dazu geriebener Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 374 F: 11.0	E: 13.6 KH: 59.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Radieschen, Sour Creme - Dip (12)		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Paneerkäse mit einem mediterranen Gemüseragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Paprika, Bio - Zucchini, Bio - Tomaten, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) dazu Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) und geröstete Sonnenblumenkerne	kcal: 327 F: 11.5	E: 11.8 KH: 48.7
	Menü 2	Fruchtige Tomaten - Ricotta Sauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten) mit Spirellis (1, 2) (Bio - Vollkornspirellies) und geriebener Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 237 F: 11.7	E: 7.5 KH: 25.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Sour Creme - Dip (12) , Bio - Apfel, Apfel - Zimtjoghurt (12) (Bio - Apfel, Bio - Joghurt, Bio - Quark)		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Berliner Erbseneintopf (1, 2, 21) mit Kartoffeln (Bio - Kartoffeln) und Wurzelgemüse dazu knackiges Baguette (1, 2) (Bio - Baguette) und frischer Petersilie	kcal: 334 F: 3.1	E: 22.4 KH: 52.2
	Menü 2	Cremige Kürbiscremsuppe (1, 2, 12, 21, 22) mit Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) (Bio - Vollkornbrot) und frischer Petersilie	kcal: 288 F: 13.0	E: 7.2 KH: 32.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost, Sour Creme - Dip (12)		
<b>Freitag</b>	Menü 1	Nudeln (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 - Zwiebeln) und geriebenem Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 285 F: 14.5	E: 10.0 KH: 28.3
	Menü 2	Gebackener Kabeljau (1, 2, 9) mit einer Apfel - Joghurtremoulade (8, 12, 22) (Bio - Zwiebeln), dazu Prinzessbohnen (12) (Bio - Bohnen, Bio - Zwiebeln) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 547 F: 25.1	E: 22.7 KH: 54.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio Fairtrade Banane, Sour Creme - Dip (12), Vanillejoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark)		