



Montag	Menü 1	Linsencurry (1, 2, 12, 21) (Bio - Linsen, Bio - Blumenkohl, Bio - Karotten, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) mit Paneer und Couscous (1, 2) (Bio - Couscous) und einem Saure Sahnedip (12)	kcal: 478 F: 18.0	E: 18.6 KH: 56.6
	Menü 2	Mascapone Gemüsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten, Bio - Erbsen, Bio - Mais, Bio - Paprika, Bio - Mais) mit Spirellies (1, 2) (Bio - Vollkorn - Spirellies) und geriebenem Käse (12)	kcal: 247 F: 11.3	E: 8.2 KH: 27.5
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Paprikarohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Apfel		
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 - Möhrengemüse (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 3	Hähnchenstreifen (1, 2, 21) nach Balkan Art (mit Paprika, Tomaten und mediterranen Kräutern) dazu Spirellies (1, 2) (Bio - Spirellies) und geriebenem Käse (12)	kcal: 259 F: 7.0	E: 18.7 KH: 29.2
	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)		