



Montag				
Menü 1	Kürbiscremesuppe (1, 2, 12, 21, 22) mit gerösteten Kürbiskernen und einem Brötchen (2, 3) (Bio - Dinkelbrötchen)	kcal: 176 F: 11.1	E: 8.8 KH: 34.7	
Menü 3	Blumenkohlcremesuppe (1, 2, 21) (Vorsuppe) (Bio - Kartoffeln), zwei Pancakes (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus und Zucker und Zimt	kcal: 472 F: 13.0	E: 12.9 KH: 75.2	
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost			
Dienstag				
Menü 1	Schmorkohlpfanne (1, 2, 12, 21) in einer kräftigen Sauce mit Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 269 F: 4.8	E: 7.0 KH: 47.9	
Menü 3	Schnitzel von der Hähnchenbrust (1, 2, 8) mit einem Mischgemüse (1, 2, 12, 21) (Mais, Erbsen, Karotten) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 453 F: 12.8	E: 20.9 KH: 62.2	
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Clementinen, Erdbeer - Rhabarber - Joghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark), Tomatensalat mit Käsewürfel (12)			
Mittwoch				
Menü 1	Spätzleauflauf (1, 2, 8, 12, 21) (Bio - Spätzle) mit Käse überbacken auf einem Tomaten - Bohnenragout (1, 2, 21)	kcal: 245 F: 11.3	E: 7.1 KH: 27.7	
Menü 2	Frische Champignons (1, 2, 12, 21) in einem Kräuterrahm mit hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) und einem frischen Gurkensalat mit Dill	kcal: 420 F: 16.9	E: 18.5 KH: 47.1	
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Kohlrabirohkost			
Donnerstag				
Menü 1	Kichererbsencurry (1, 2, 21) (Bio - Kichererbsen, Bio - Tomaten, Bio - Apfel, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) dazu Gemüse - Bulgur (1, 2) (Bio - Bulgur, Bio - Blumenkohl, Bio - Möhren, Bio - Erbsen) und ein Joghurt dip (12) mit Schnittlauch (Bio - Joghurt)	kcal: 462 F: 10.2	E: 12.5 KH: 77.2	
Menü 3	Berliner Boulette (1, 2, 8) vom Schwein auf einer Zwiebeljus (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Poree, Bio - Zwiebeln, Bio - Knoblauch) mit Mischgemüse (Bio - Erbsen, Bio - Karotten) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 431 F: 14.7	E: 19.8 KH: 53.8	
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Orange, Vanillejoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark)			
Freitag				
Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Spinat - Zitronensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Spinat, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) und geriebenem Käse (12) dazu ein Bohnensalat (Bio - Bohnen, Bio - Zwiebeln)	kcal: 333 F: 19.8	E: 10.8 KH: 26.5	
Menü 2	Currypfanne (1, 2, 9, 12, 21) vom Seelachs mit buntem Gemüse (Bio - Möhren, Bio - Bohnen, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) und Couscous (1, 2) (Bio - Couscous)	kcal: 338 F: 8.6	E: 20.1 KH: 42.7	
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Apfel			