



Montag	Menü 1	Berliner Kartoffelsuppe (12, 21, 22) (Bio - Kartoffeln) mit Wurzelgemüse (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) und einem vegetarischen Würstchen (8)	kcal: 217 F: 8.2	E: 8.6 KH: 25.6
	Menü 2	Möhren - Erbsenragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Erbsen, Bio - Möhren) in einer Käsesauce (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) dazu Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 322 F: 7.8	E: 12.2 KH: 48.9
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio Paprikarohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Apfel		
Dienstag	Menü 1	Schupfnudeln (1, 8) (Bio - Schupfnudeln) mit einem bunten Gemüse (12) (Blumenkohl, Karotten, Erbsen, Bohnen, Paprika, Mais) und einer Käsesauce (1, 2, 12, 21) mit Gouda und Emmentaler dazu Sonnenblumenkerne	kcal: 396 F: 17.0	E: 14.4 KH: 44.4
	Menü 2	Bolognese (1, 2, 21) vom Rind mit Wurzelgemüse (bio - Blugur) und Spirellies (1, 2) (Bio - Spirellies) dazu geriebener Käse (12) und ein Gurken - Tomatensalat (12)	kcal: 332 F: 14.1	E: 15.6 KH: 34.9
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Kohlrabirohkost, Kirschgoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Kirschen, Bio - Quark)		
Mittwoch	Menü 1	Mexikanisches Pfannengemüse (12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Bohnen, Bio - Mais, Bio - Paprika, Bio - Möhren) auf einer Paprikasauce (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Paprika, Bio - Tomaten) und Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) dazu geriebener Hirtenkäse (12)	kcal: 386 F: 9.1	E: 10.4 KH: 64.5
	Menü 2	Tomatiges Grillgemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Paprika, Bio - Aubergine, Bio - Zucchini, Bio - Tomaten, Bio - Karotten, Bio - Sellerie, Bio - Mais, Bio - Erbsen) mit Vollkorn - Spirellies (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) und geriebenem Käse (12) dazu ein knackiger Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)	kcal: 271 F: 12.5	E: 8.4 KH: 30.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Orange		
Donnerstag	Menü 1	Überbackener Polentaauflauf (12) (Bio - Maisgrieß) mit einem Champignonngemüse (1, 2, 12, 21) und einem gemischten Salat (Eisbergsalat, Römersalat, Ruccolasalat) mit einem Buttermilchdressing (12)	kcal: 320 F: 10.3	E: 13.3 KH: 41.6
	Menü 2	Geflügelcevapcici (1, 2) auf einem Tomatenragout (1, 2, 12, 21) mit Gemüsereis (Bio - Fairtrade - Reis) und einem Joghurt - Dip (12) (Bio - Joghurt) mit Schnittlauch	kcal: 516 F: 17.8	E: 19.9 KH: 68.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Tomatenrohkost, Erdbeergoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Erdbeeren)		
Freitag	Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit einer Rahmsauce (1, 2, 12, 21) und hausgemachtem Pesto (8, 12, 26) dazu geriebener Käse (12)	kcal: 331 F: 19.1	E: 12.1 KH: 27.2
	Menü 2	Gebackenes Seelachsfilet (1, 2, 8, 9, 22) mit einer Joghurt - Remouladensauce (8, 12, 22) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 386 F: 14.4	E: 21.8 KH: 40.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Birne, Gurkensalat mit frischem Dill		