



Montag	Menü 1	Steckrüben - Karottengemüse a la creme (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Kürbis, Bio - Käse) mit Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln), Sonnenblumenkerne und Petersilie	kcal: 216 F: 9.6	E: 7.2 KH: 24.4
	Menü 2	Chili Sin Carne (1, 2, 6, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Mais, Bio - Tomaten), mit Reis (Bio - Fair Trade Reis), Sauerrahmdip (12) und Nachos	kcal: 292 F: 7.3	E: 7.1 KH: 47.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäse - Ajvar Dip (12), Bio - Orangen, Bio - Gurke, Bio - Tomate		
Dienstag	Menü 1	Champignon - Ragout (1, 2, 12, 21) mit Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) dazu ein Chinakohlsalat mit einem Buttermilch - Zitronendressing (12)	kcal: 226 F: 10.2	E: 9.2 KH: 23.3
	Menü 2	Rindergulasch (12, 21) (Bio - Rindfleisch) mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 142 F: 0.9	E: 3.8 KH: 28.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäse - Ajvar Dip (12), Paprikarohkost, Kohlrabi Rohkost		
Mittwoch	Menü 1	Cremiges Wirsingkohlgemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Käse) mit Möhren (12) Bio - Möhren) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 194 F: 5.3	E: 6.6 KH: 28.4
	Menü 2	Spirellies (1, 2) (Bio - Nudeln) mit Mascarpone - Gemüsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten, Bio - Erbsen, Bio - Mais, Bio - Paprika) und geriebenem Gouda (12) (Bio - Gouda)	kcal: 399 F: 9.7	E: 13.3 KH: 62.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäse - Ajvar Dip (12), Bio - Schokoladenpudding (12), Bio - Fair Trade Banane, Bio Gurkenrohkost		
Donnerstag	Menü 1	Kartoffel - Curryragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln) mit Bio - Joghurt - Dip (12) und Schnittlauch	kcal: 202 F: 8.7	E: 7.3 KH: 22.3
	Menü 2	Eieromelette (8, 12) mit Rahmspinat (1, 2, 12, 21) (Bio - Käse) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 212 F: 6.6	E: 9.9 KH: 27.0
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäse - Ajvar Dip (12), Möhrenrohkost, Tomatenrohkost		
Freitag	Menü 1	Spirellies (1, 2) (Bio - Vollkornspirelli) mit einer Käsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Gouda, Bio - Emmentaler), Erbsen (12) und geriebener Käse (12) (Bio - Gouda)	kcal: 465 F: 15.5	E: 18.2 KH: 58.7
	Menü 2	Wildlachsblognese (1, 2, 9, 21) mit Bulgur (12) (Bio - Bulgur)	kcal: 296 F: 8.5	E: 15.4 KH: 37.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäse - Ajvar Dip, Pfirsichjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark), Paprikarohkost, Kohlrabi Rohkost, Möhrensalat		