



Montag	Menü 1	Tomatencremesuppe (1, 2, 12, 21) mit Reis (Bio - Fair Trade Reis), Sauresahne (12) und Croutons (1, 2)	kcal: 253 F: 9.6	E: 4.6 KH: 35.9
	Menü 2	Erbsencremesuppe (1, 2, 12, 21) (Bio - Gouda), Grießbrei (1, 2, 12) (Bio - Grieß) mit einer Pflaumensauce und Zucker und Zimt	kcal: 328 F: 8.2	E: 11.6 KH: 50.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gemüsedip (12), Paprikarohkost, Tomatenrohkost		
Dienstag	Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Bulgur Bolognese (1, 2, 21) (Bio - Bulgur) und geriebenem Käse (12) (Bio - Gouda)	kcal: 376 F: 7.4	E: 12.6 KH: 60.3
	Menü 2	Rinderragout Stroganoff (1, 2, 12, 21) Rote Beete und Champignons, Gemüsereis (Bio - Vollkorn Fair Trade Reis) und einem Saure Sahne Dip (12)	kcal: 214 F: 8.0	E: 10.0 KH: 23.9
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gemüsedip (12), Kohlrabi Rohkost, Gurkenrohkost		
Mittwoch	Menü 1	Butter - Kartoffeln (12) (Bio - Kartoffeln) mit einem Kräuterquark (12), Leinöl und Möhregemüse (12) (Bio - Möhren)	kcal: 258 F: 7.8	E: 11.5 KH: 33.8
	Menü 2	Spätzle (1, 2, 8) mit einem käsigen - Erbsen - Möhregemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Erbsen, Bio - Gouda) und Röstzwiebeln (1, 2)	kcal: 367 F: 10.4	E: 13.1 KH: 53.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gemüsedip (12), Bio - Schokoladenpudding (12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Orange		
Donnerstag	Menü 1	Steckrübeneintopf (1, 2, 12, 21) mit Kartoffeln (Bio - Kartoffeln) und Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) und Petersilie	kcal: 158 F: 4.3	E: 3.5 KH: 23.3
	Menü 3	Schmorkohl mit Rinderhackfleisch (1, 2, 21) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 204 F: 5.3	E: 8.0 KH: 29.5
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gemüsedip (12), Radieschen Rohkost, Gurkenrohkost, Tomatensalat		
Freitag	Menü 1	Möhreneintopf (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhren) mit Petersilie und Baguette (1, 2) (Bio - Baguette)	kcal: 172 F: 4.9	E: 5.1 KH: 30.6
	Menü 2	Matjesfilet (9, 12, 27) mit Apfel - Joghurtremoulade (8, 12, 22, 28) Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln) und grüne - Bohnen (12) (Bio - Zwiebel, Bio - Bohnen)	kcal: 381 F: 23.7	E: 10.2 KH: 30.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gemüsedip (12), Bio - Möhrenrohkost, Waldbeerenjoghurt (Bio - Waldbeeren, Bio - Joghurt, Bio - Quark) (12), Bio - Cornflakes, Bio - Banane Fair Trade		