



Montag	Menü 1	Bunte Gemüsemischung Eskorial (12) (Bio - Blumenkohl, Bio - Möhren, Bio - Erbsen, Bio - Bohnen, Bio - Paprika, Bio - Mais) in einer Käsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Gouda, Bio - Emmentaler) mit hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 302 F: 13.7	E: 11.5 KH: 32.0
	Menü 2	Tomatencremesuppe (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomaten) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) dazu ein Saure Sahne Dip (12) und Croutons (1, 2)	kcal: 218 F: 7.0	E: 4.3 KH: 35.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäsedip (12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Paprika, Bio - Apfel		
Dienstag	Menü 1	Spirellis (1, 2) (Bio - Vollkornspirellies) mit einer roten Linsenbolognese (1, 2, 6, 21) und geriebenem Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 258 F: 8.7	E: 9.8 KH: 33.8
	Menü 2	Mexikanische Pfannengemüse (21) mit einer Mojosauce (1, 2, 21) (geräucherter Paprikasauce) dazu Reis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) und geriebenem Hirtenkäse (12)	kcal: 314 F: 9.2	E: 8.5 KH: 54.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäsedip (12), Kohlrabirohkost, Tomatenrohkost		
Mittwoch	Menü 1	Marokkanisches Kichererbsenragout (1, 2, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Paprika, Bio - Zucchini) mit Bulgur (1, 2, 21, 22) (Bio - Bulgur) dazu ein Joghurt - Dip (12) (Bio - Joghurt) und Sonnenblumkerne (Bio - Sonnenblumkeren)	kcal: 260 F: 4.5	E: 10.0 KH: 43.2
	Menü 2	Süß - saure Eier (8) in leichter Senfsauce (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) mit Butter - Möhren (12) (Bio - Möhren) und Kartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 360 F: 14.5	E: 16.2 KH: 40.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäsedip (12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Fairtrade Banane, Schokoladenpudding (12) (Bio - Schokoladenpudding)		
Donnerstag	Menü 1	Grüne Bohneneintopf (1, 2, 12, 21, 22, 26) (Bio - Kartoffeln) mit Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) (Bio - Vollkornbrot)	kcal: 212 F: 8.3	E: 6.2 KH: 25.7
	Menü 2	Hühnerfrikassee (1, 2, 12, 21) mit buntem Gemüse und Champignons dazu Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 327 F: 8.5	E: 17.8 KH: 50.0
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Eisbergsalat, Zitronendressing (12)		
Freitag	Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit einer Spinatkäsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Käse, Bio - Spinat) einem knackigem Rotkohlsalat (Bio - Rotkohl) und geriebenem Käse (12) (Bio - Rotkohl)	kcal: 256 F: 11.6	E: 10.1 KH: 27.2
	Menü 2	Wildlachscurry (1, 2, 9, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Erbsen, Bio - Mais) und Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 350 F: 11.7	E: 16.6 KH: 49.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Frischkäsedip (12), Waldbeerenjoghurt (12) (Bio - Waldbeeren, Bio - Quark, Bio - Joghurt)		