



Montag	Menü 1	Falafelbällchen mit einem Blumenkohlcurry dazu Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) und ein Joghurt dip (Bio - Joghurt)	kcal: 234 F: 9.3	E: 8.4 KH: 28.1
	Menü 2	Kartoffelcremesuppe (Vorsuppe) (Bio - Kartoffeln), zwei Eierkuchen mit Apfelmus mit Zucker und Zimt	kcal: 458 F: 10.6	E: 10.9 KH: 69.5
	FrISChe-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Birne		
Dienstag	Menü 1	Kartoffel - Kürbisgratin (Bio - Kartoffeln) mit Käse überbacken einem Eskorialgemüse (Blumenkohl, Karotten, Erbsen, Bohnen, Paprika, Mais) dazu eine Paprikasauce dazu geröstete Sonnenblumenkerne	kcal: 261 F: 12.1	E: 8.8 KH: 27.8
	Menü 3	Kasseler vom Schweinelachs mit Sauerkraut einer Bratensauce und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 312 F: 5.5	E: 22.4 KH: 41.8
	FrISChe-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Kohlrabirohkost, Vanillejoghurt (12) (Bio - Joghurt)		
Mittwoch	Menü 1	Paneer mit einem cremigem Blattspinat (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Spinat) und Reis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis)	kcal: 384 F: 12.5	E: 13.0 KH: 52.4
	Menü 2	Tomatencremesuppe (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten) mit Reis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) dazu ein Saure Sahne Dip und geriebener Käse	kcal: 309 F: 14.5	E: 10.2 KH: 33.2
	FrISChe-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Clementine		
Donnerstag	Menü 1	Spätzleauflauf (Bio - Spätzle, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) mit einem Tomatengemüse (Bio - Paprika, Bio - Aubergine, Bio - Zucchini, Bio - Tomate, Bio - Champignons, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln , Bio - Möhren) dazu ein Feldsalat mit Croutons (Bio - Feldsalat) dazu ein Zitronendressing	kcal: 422 F: 14.7	E: 14.5 KH: 55.6
	Menü 2	Rinderhackbällchen in einer Bratensensauce (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Poree, Bio - Zwiebeln, Bio - Knoblauch) mit Butterbohnen (Bio - Bohnen, Bio - Zwiebeln) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 416 F: 17.2	E: 20.4 KH: 44.2
	FrISChe-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Paprikarohkost, Bio - Möhrenrohkost, Kokosjoghurt (12) (Bio - Joghurt)		
Freitag	Menü 1	Nudeln (Bio - Spirellies) mit einer Ricottasauce (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Paprika, Bio - Tomaten) und geriebener Käse und ein Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)	kcal: 223 F: 9.3	E: 9.3 KH: 23.6
	Menü 2	Bolognese vom Wildlachs (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Paprika, Bio - Mais, Bio - Tomaten) mit Kartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 358 F: 8.3	E: 17.8 KH: 51.2
	FrISChe-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Apfel		