

|                   |             |                                                                                                                                                                                                          |                      |                     |
|-------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|
| <b>Montag</b>     | Klassik     | Kartoffelrahmsuppe (12, 21, 22) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) mit einem Kaiserbrötchen (1, 2)                                                                                           | kcal: 330<br>F: 5.5  | E: 10.5<br>KH: 58.1 |
|                   | Vital       | Gemüse - Maultaschen (1, 2, 8, 21) mit einem Ratatouillegemüse (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) und geriebenem Käse (12)                                                        | kcal: 246<br>F: 7.8  | E: 10.7<br>KH: 32.4 |
|                   | Frische-Bar | Obst und Gemüse, Mago - Frischkäsedip (12)                                                                                                                                                               |                      |                     |
| <b>Dienstag</b>   | Veggie      | Spätzleauflauf (1, 2, 6, 8, 12, 21) mit knackigem Gemüse (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Mais, Bio - Grünkernschrot, Bio - Paprika) mit Käse überbacken und Tomatensauce (1, 2, 21) | kcal: 338<br>F: 10.4 | E: 13.1<br>KH: 47.7 |
|                   | Vital       | Rindergeschnetzeltes (1, 2, 12, 21) Jäger Art (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) mit Pilzen und Salzkartoffeln                                                                               | kcal: 287<br>F: 8.9  | E: 13.2<br>KH: 37.7 |
|                   | Frische-Bar | Obst, Gemüse, Kichererbsen - Frischkäse Dip (12, 21, 22), Pflaumen - Zimtjoghurt (12)                                                                                                                    |                      |                     |
| <b>Mittwoch</b>   | Klassik     | Vegetrisches Knusperschnitzel (1, 2, 4, 21, 22) auf einem käsigen Maisgemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) und Vollkornreis                                              | kcal: 413<br>F: 14.3 | E: 17.0<br>KH: 60.7 |
|                   | Vital       | Kürbis - Tomaten Karottenragout (1, 2, 21, 22) (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Zucchini) und dazu Vollkornreis                                                                                      | kcal: 332<br>F: 14.3 | E: 8.7<br>KH: 49.6  |
|                   | Frische-Bar | Obst und Gemüse, Kidneybohnen - Salat, Möhren - Frischkäse Dip (12, 23)                                                                                                                                  |                      |                     |
| <b>Donnerstag</b> | Veggie      | Gebatener Steckrübenbratlinge (1, 2) auf Blumenkohlgemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Blumenkohl) und hausgemachter Kartoffelstampf (12) (Bio - Milch)           | kcal: 284<br>F: 11.8 | E: 8.1<br>KH: 33.6  |
|                   | Vital       | Rinderbolognese (1, 2, 6, 21) mit Wurzelgemüse (Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Möhren) und Penne (1, 2) (Bio - Nudeln)                                                                            | kcal: 447<br>F: 10.8 | E: 18.1<br>KH: 67.7 |
|                   | Frische-Bar | Obst und Gemüse, Rote Linsen - Spinat Dip (12, 21, 22), Heidelbeerquark (12)                                                                                                                             |                      |                     |
| <b>Freitag</b>    | Veggie      | Zwei gekochte Eier (8) mit Salzkartoffeln und Frakfurter Grünesauce (8, 12) (eine kalte Kräuter - Joghurtsauce) dazu ein kleiner Gurkensalat                                                             | kcal: 399<br>F: 19.7 | E: 17.6<br>KH: 37.0 |
|                   | Vital       | Italienische Gemüsesuppe (1, 2, 6, 9, 21, 22) mit knackigem Gemüse (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Zucchini, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten, Bio - Grünkernschrot) Wildlachs und Vollkornreis        | kcal: 263<br>F: 5.8  | E: 14.4<br>KH: 46.3 |
|                   | Frische-Bar | frisches Obst und Gemüse, Sour Cream Dip (12)                                                                                                                                                            |                      |                     |