



Montag	Menü 1	Kartoffelcurrytopf (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl, Bio - Paprika, Bio - Kartoffeln) und einem Joghurt dip (12) (Bio - Joghurt)	kcal: 242 F: 10.1	E: 6.2 KH: 30.5
	Menü 2	Karotten - Ingwercremesuppe (12, 21, 22) (Vorsuppe) (Bio - Karotten, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Kartoffeln), Quarkkeulchen mit Vanillesauce (12) (Bio - Milch)	kcal: 511 F: 19.2	E: 16.7 KH: 66.4
	Frische-Bar	Bio - Obst und Bio - Gemüse, Buttermilch - Zitronendressing (12)		
Dienstag	Menü 1	Schwäbisches Linsenragout (1, 2, 21, 22, 26) (Bio - Linsen) mit Spätzle (1, 2, 8) (Bio - Spätzle) mit einem Gurkensalat	kcal: 339 F: 4.9	E: 15.3 KH: 54.9
	Menü 3	Geschnetzeltes von der Hähnchenbrust (1, 2, 21) a la Pomodore in einer Paprika - Tomatensauce mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln) dazu ein Gurkensalat	kcal: 246 F: 2.1	E: 18.0 KH: 37.3
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Kokosquark (12), Soucreme Dip (12)		
Mittwoch	Menü 1	Vollkornnudeln (1, 2) mit einem hausgemachtem Tomatenpesto (8, 12, 26) in einer Rahmsauce (1, 2, 12, 21) mit geriebenem Käse (12) dazu ein kleiner Salat und geröstete Sonnenblumenkerne	kcal: 277 F: 21.0	E: 8.4 KH: 13.3
	Menü 2	Rote Bete Rösti (1, 2) auf einem Champignonragout (1, 2, 12, 21) mit Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Reis) dazu ein kleiner Tomatensalat	kcal: 351 F: 11.3	E: 6.1 KH: 57.0
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Zitronendressing (12)		
Donnerstag	Menü 1	Käselaschsuppe (1, 2, 6, 12, 21, 22) mit Grünkern (Bio - Grünkernschrot, Bio - Karotten, Bio - Poree, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie) und Baguette (1, 2) (Bio - Steinofenbaguette)	kcal: 408 F: 20.1	E: 11.6 KH: 42.7
	Menü 3	Häckbällchen Toskana vom Rind mit Ratatouille (1, 2, 21, 22) (Bio - Zucchini, Bio - Paprika, Bio - Tomaten, Bio - Zwiebeln, Bio - Aubergine) und Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 305 F: 12.3	E: 15.5 KH: 32.0
	Frische-Bar	Bio - Obst und Bio - Gemüse, Johannisbeerjoghurt (12) (Bio - Joghurt), Möhren - Frischkäsedip (12, 23)		
Freitag	Menü 1	Eier - Senfragout (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Erbsen, Bio - Karotten, Bio - Blumenkohl) dazu hausgemachten Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 257 F: 10.9	E: 9.8 KH: 28.7
	Menü 2	Frikassee vom Seelachs (1, 2, 9, 12, 21) mit buntem Gemüse (Bio - Sellerie, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl, Bio - Mais, Bio - Karotten) und Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 329 F: 8.0	E: 14.9 KH: 50.7
	Frische-Bar	Bio - Obst und Bio - Gemüse, Mango - Frischkäse Dip (12)		