

Montag	Menü 1	Marokkanisches Kichererbsen Ragout (1, 2, 6, 12, 21) (Bio - Käse) mit buntem Gemüse und gelbem Bulgur (1, 2, 21, 22) (Bio - Bulgur) mit einem Saure Sahne Dip (12) und gerösteten Sonnenblumenkerne	kcal: 477 F: 12.4	E: 12.5 KH: 76.8
	Menü 2	Herbstlicher Garten - Gemüse Eintopf (12, 21) (Vorsuppe) (Bio - Kartoffeln), Grießbrei (1, 2, 12) (Bio - Grieß, Bio - Milch) mit einer Pflaumensauce und Zucker und Zimt	kcal: 494 F: 11.5	E: 15.6 KH: 79.0
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Kohlrabirohkost		
Dienstag	Menü 1	Tomaten - Gemüseragout (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Aubergine, Bio - Paprika, Bio - Zucchini, Bio - Tomaten) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und geriebenem Hirtenkäse (12)	kcal: 263 F: 3.3	E: 8.6 KH: 50.0
	Menü 2	Kartoffelcremesuppe (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Kartoffeln, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) mit Möhrenstreifen (Bio - Möhren) mit knackigem Baguette (1, 2, 3, 4) (Bio - Baguette) und frischer Petersilie	kcal: 242 F: 6.8	E: 6.3 KH: 38.0
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Bio - Apfel		
Mittwoch	Menü 1	Vegetarisches Knusperschmitzel (1, 2, 11) mit cremigem Kohlrabi - Möhrengemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Käse) und Reis (Bio - Fairtrade - Vollkorn - Fairtradereis)	kcal: 459 F: 17.5	E: 17.1 KH: 62.2
	Menü 2	Currygemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Käse) mit roten Linsen, Blumenkohl, Parika, Möhren, Paneerkäse und Reis (Bio - Vollkorn - Fairtradereis)	kcal: 401 F: 13.4	E: 16.5 KH: 57.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Eisbergsalat mit einem Dressing (12), Vanillepudding (12) (Bio - Vanillepudding)		
Donnerstag	Menü 1	Kartoffel - Curryragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln, Bio - Käse) mit knackigem Gemüse und einem Joghurt - Dip (12)	kcal: 209 F: 8.2	E: 8.8 KH: 24.1
	Menü 2	Geflügelbolognese (1, 2, 6, 21) mit feinem Wurzelgemüse und Spirellies (1, 2) (Bio - Nudeln) dazu geriebener Käse (12) (Bio - Käse) und ein frischer Tomatensalat mit Schnittlauch	kcal: 241 F: 6.3	E: 10.7 KH: 34.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Kohlrabirohkost, Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Pflaumen		
Freitag	Menü 1	Chili Sin Carne (1, 2, 6, 21) mit Kidneybohnen und Mais (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Mais, Bio - Paprika, Bio - Tomaten) und Reis (Bio - Fairtrade - Reis) dazu geriebener Käse (12) (Bio - Käse) und einem Saure Sahne Dip (12)	kcal: 372 F: 9.2	E: 11.4 KH: 65.4
	Menü 2	Gebackenes Seelachsfilet (1, 2, 9) mit einem cremigen Erbsen - Möhrengemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Erbsen, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Käse) dazu frischer Dill und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 471 F: 12.1	E: 22.6 KH: 66.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurken, Bio - Fairtrade Banane, Kirschjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Kirschen)		