



<b>Montag</b>	Menü 1	Indischer Rahmkäse (1, 2, 12, 21) mit tomatisierten Linsen (Bio - Karotten, Bio - Erbsen, Bio - Paprika, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Linsen) und Couscous (1, 2) (Bio - Couscous) dazu ein Cole - Slowsalat (8, 12) (Bio - Weißkohl, Bio - Möhren)	kcal: 412 F: 13.5	E: 18.8 KH: 50.4
	Menü 2	Sojageschnetzeltes mit Currygemüse (1, 2, 11, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Paprika, Bio - Blumenkohl, Bio - Zucchini, Bio - Mais, Bio - Sojaschnetzel) und Gemüsebulgur (1, 2) (Bio - Bulgur, Bio - Blumenkohl, Bio - Paprika, Bio - Karotten, Bio - Mais, Bio - Erbsen)	kcal: 373 F: 13.6	E: 11.3 KH: 49.3
	FrISChe-Bar	Bio - Obst und Bio - Gemüse		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Hausgemachtes Kartoffelgratin (12) (Bio - Kartoffeln) mit Käse überbacken und gerösteten Sonnenblumenkerne auf einem Letscho (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Tomaten, Bio - Paprika) dazu ein Möhrensalat (1, 6) (Bio - Möhren, Bio - Grünkern)	kcal: 282 F: 15.3	E: 6.7 KH: 28.1
	Menü 2	Gulasch (1, 2, 11, 12, 21) vom Rind (Bio - Zwiebeln) mit einem Apfelrotkohl (Bio - Rotkohl, Bio - Zwiebeln, Bio - Apfel) mit Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 256 F: 2.8	E: 14.8 KH: 41.6
	FrISChe-Bar	Bio - Obst und Bio - Gemüse aus der Vitalbar, Pflaumen - Zimtjoghurt (12)		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Spirellies (1, 2) (Bio - Nudeln) mit einer Gemüse - Mascaponesauce (1, 2, 12, 21) (mit Mais, Paprika, Zucchini, Karotten, Zwiebeln) und geriebenem Käse (12)	kcal: 500 F: 23.3	E: 13.8 KH: 55.8
	Menü 2	Rahmpolenta (12, 21, 22) (Bio - Polenta) mit einer Champignonsauce (1, 2, 12, 21) und einem Erbsengemüse (12)	kcal: 270 F: 9.5	E: 11.4 KH: 33.4
	FrISChe-Bar	Obst und Gemüse		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Butterkartoffeln (12) (Bio - Kartoffeln) mit Kräuterquark (12) (Bio - Milch) Leinöl und einem Gurken - Tomatensalat mit Hirtenkäse (12)	kcal: 335 F: 8.1	E: 10.9 KH: 53.0
	Menü 2	Berliner Erbseneintopf (21) mit Wurzelgemüse und einer Gefügelwiener	kcal: 138 F: 1.3	E: 10.5 KH: 20.3
	FrISChe-Bar	Obst und Bio - Gemüse aus der Vitalbar, Himbeerjoghurt (12) (Bio - Joghurt)		
<b>Freitag</b>	Menü 1	Ravioli (Bio - Ravioli) in Tomatensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) mit einem Erbsen - Maisgemüse (Bio - Erbsen, Bio - Mais) und geriebener Gouda (12)	kcal: 214 F: 11.2	E: 21.8 KH: 38.2
	Menü 2	Bolognese vom Wildlachs (1, 2, 9, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Karotten, Bio - Paprika, Bio - Mais) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und einem Rotkohlsalat (Bio - Rotkohl)	kcal: 339 F: 6.9	E: 19.1 KH: 50.9
	FrISChe-Bar	Bio - Obst und Bio - Gemüse		