



Montag	Klassik	Tomatencremesuppe (1, 2, 12, 21) mit Croutons (Vorsuppe), Milchreis (12) (Bio - Milch) mit hausgemachtem Apfelmus und Zucker und Zimt	kcal: 459 F: 10.7	E: 12.1 KH: 77.1
	Veggie	Käsespätzle (1, 2, 8) (Bio - Spätzle) mit Buttermöhren (12) und einer Käsesauce (1, 2, 12, 21) dazu Röstzwiebeln (1, 2)	kcal: 224 F: 11.6	E: 11.9 KH: 43.8
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Frischkäsedip (8, 12), Bohnensalat		
Dienstag	Klassik	Kartoffel - Gemüsegulasch (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Paprika, Bio - Kartoffeln) mit einem Joghurdip (12) (Bio - Joghurt) und Sonnenblumenkerne dazu ein Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)	kcal: 178 F: 11.5	E: 3.8 KH: 14.3
	Veggie	Hähnchengyros (Bio - Zwiebeln) mit Tzaziki (12) (Bio - Milch) Eskorialgemüse (12) (Bio - Blumenkohl, Bio - Karotten, Bio - Erbsen, Bio - Prinzessbohnen, Bio - Paprikastreifen, Bio - Mais) und Reis (Bio - Fairtrade Reis)	kcal: 438 F: 14.6	E: 19.5 KH: 59.0
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Sourcremedip (12), Himbeerjoghurt (12)		
Mittwoch	Klassik	Möhreneintopf (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) mit Baguette (1, 6) (Bio - Baguette)	kcal: 271 F: 14.9	E: 4.9 KH: 29.1
	Veggie	BBQ Pfanne (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) mit buntem Gemüse (Paprika, Aubergine, Zucchini) mit Kidneybohnen und Reis (Bio - Fairtrade Reis)	kcal: 247 F: 4.1	E: 3.1 KH: 48.8
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Joghurt - Schnittlauchdip (12) Bio - Schokoladenpudding (12)		
Donnerstag	Klassik	Soja - Gemüsefrikassee (1, 2, 11, 12, 21) (Bio - Sojaschnetzel) mit Champignons, Erbsen und Möhren dazu Vollkornreis (Bio - Fairtrade Vollkorreis)	kcal: 303 F: 6.7	E: 8.6 KH: 52.1
	Veggie	Bolognese vom Rind mit Fussili (1, 2) Integrale (Bio - Vollkornnudeln) einem Erbsengemüse (12) geriebenem Käse (12) und einem Rotkohlsalat	kcal: 282 F: 14.6	E: 16.1 KH: 21.1
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Saure Sahne Dip (12), Gurkensalat mit Dill		
Freitag	Klassik	Zwei Eier (8) mit Blattspinat (1, 2, 12, 21) und Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 246 F: 17.5	E: 17.0 KH: 4.8
	Veggie	Backfisch (1, 2, 9) mit einer Remouladensauce (8, 12, 22) Salzkartoffeln und einem Möhregemüse (12)	kcal: 543 F: 28.7	E: 20.8 KH: 49.3
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Römersalat mit einem Buttermilch - Zitronendressing (12) und geriebenem Gouda (12)		