



Montag	Menü 1	Kohlrabi - Möhrengemüse (1, 2, 12, 21) mit einer leichten Käsesauce und Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 265 F: 10.8	E: 10.9 KH: 30.0
	Menü 2	Curry - Gemüsesuppe (1, 2, 11, 23, 26) (Vorsuppe), Pancakes (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus und Zimt und Zucker	kcal: 483 F: 12.8	E: 13.2 KH: 77.7
	FrISChe-Bar	Obst und Gemüse		
Dienstag	Menü 1	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Gorgonzolasauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) und einem Erbsengemüse (12) (Bio - Erbsen) dazu geröstete Sonnenblumenkerne	kcal: 308 F: 18.2	E: 13.8 KH: 22.0
	Menü 3	Gebratenes Hähnchenbrustfilet mit Letscho (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomaten, Bio - Paprika) und Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 322 F: 4.9	E: 22.9 KH: 46.6
	FrISChe-Bar	Bio - Obst und Bio - Gemüse aus der Vitalbar, Brombeer - Quark (12)		
Mittwoch	Menü 1	Linsensuppe (1, 2, 21, 22) mit Wurzelgemüse und Kartoffelwürfel (Bio - Kartoffeln) mit Brot (1, 3, 4, 5, 23) (Bio - Brot)	kcal: 308 F: 3.4	E: 15.3 KH: 41.3
	Menü 2	Spätzleauflauf (1, 2, 6, 8, 12, 21) (Bio - Spätzle, Bio - Grünkernschrot) mit einer Paprika - Tomatensauce (1, 2, 21) und einem Möhrensalat	kcal: 345 F: 9.6	E: 13.0 KH: 50.0
	FrISChe-Bar	Obst und Gemüse		
Donnerstag	Menü 1	Eier - Senfragout (1, 2, 8, 12, 21, 22) (Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Erbsen, Bio - Karotten, Bio - Blumenkohl) mit hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 268 F: 11.6	E: 11.3 KH: 28.5
	Menü 2	Berliner Boulette (1, 2, 8) vom Schwein mit einem cremigem Mais - Erbsengemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Mais, Bio - Erbsen, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 435 F: 15.1	E: 20.0 KH: 53.5
	FrISChe-Bar	Bio - Obst und Bio - Gemüse aus der Vitalbar, Erdbeer - Rhabarberjoghurt (12) (Bio - Joghurt)		
Freitag	Menü 1	Maiskolben (12) mit einem Möhrengemüse (12) einem Kräuterquarkdip (12) (Bio - Milch) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 381 F: 3.4	E: 7.9 KH: 43.5
	Menü 2	Frikassee vom Seelachs (1, 2, 9, 12, 21, 22) mit Gemüsereis mit Blumenkohl, Mais und Erbsen (Fairtrade - Bio - Reis)	kcal: 316 F: 9.1	E: 13.1 KH: 45.0
	FrISChe-Bar	Bio - Obst und Bio - Gemüse		