



Montag	Menü 1	Überbackener Blumenkohl (12) (Bio - Blumenkohl) mit einer Tomatensauce (1, 2, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) und Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit gerösteten Sonnenblumenkerne, Bio - Cole Slow (8, 12)	kcal: 352 F: 11.5	E: 11.8 KH: 48.7
	Menü 2	Vegetarisch gefüllte Maultaschen (1, 2, 8, 21) einem buntem Gemüseeintopf (12, 21) (Bio - Blumenkohl, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Erbsen, Bio - Brechbohnen) mit Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) (Bio - Vollkornbrot)	kcal: 299 F: 6.4	E: 11.1 KH: 39.3
	Frische-Bar	Bio - Obst und Bio - Gemüse, Saure Sahne (12) Dip mit Dill		
Dienstag	Menü 1	Gemüsesoljanka (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Paprika, Bio - Tomaten, Bio - Karotten, Bio - Kartoffeln, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) dazu ein Sourcreme - Dip (12) und Baguette (1, 2) (Bio - Steinofenbaguette)	kcal: 279 F: 2.5	E: 3.3 KH: 17.3
	Menü 2	Hühnerfrikassee (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Erbsen, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) mit buntem Gemüse (12) (Bio - Möhren, Bio - Erbsen) und Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 347 F: 12.6	E: 11.5 KH: 48.9
	Frische-Bar	Obst und Bio - Gemüse aus der Vitalbar, Vanillequark (12), Frischkäse - Pestodip (8, 12)		
Mittwoch	Menü 1	Chili sin Carne (1, 2, 6, 21) (Bio - Grünkernschrot) mit Kidneybohnen dazu buntes Gemüse (12) (Mais, Möhren) einem SourCreme - Dip (12) und Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis)	kcal: 441 F: 9.5	E: 11.2 KH: 76.8
	Menü 2	Vegetarisch gefüllte Paprikaschote (1, 2, 8, 11, 12, 21, 22) auf einer Käsesauce (1, 2, 12, 21) mit einem Möhrengemüse (12) und Bulgur (1, 2, 21, 22) (Bio - Bulgur)	kcal: 348 F: 13.0	E: 10.5 KH: 46.5
	Frische-Bar	Bio - Obst und Bio - Gemüse, Gelber - Linsendip (21, 22)		
Donnerstag	Menü 1	Serbisches Bohnen - Gemüseragout (1, 2, 6, 21) (Bio - Grünkernschrot, Bio - Kartoffeln) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 314 F: 12.6	E: 6.2 KH: 44.0
	Menü 2	Gebackene Geflügeljagdwurst (1, 6, 8) mit einem Letscho (1, 2, 21) und Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) dazu eine Tomaten - Gurkensalat mit Hirtenkäse (12)	kcal: 505 F: 16.8	E: 19.1 KH: 65.9
	Frische-Bar	Obst und Bio - Gemüse aus der Vitalbar, Himbeerjoghurt (12) (Bio - Joghurt), weißer Kidneybohrendip (12, 21, 22)		
Freitag	Menü 1	Ravioli in einer Käse - Gemüsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Ravioli) mit geriebenem Käse (12) und einem Möhrensalat	kcal: 310 F: 18.2	E: 15.4 KH: 20.8
	Menü 2	Wildlachscurry (1, 2, 9, 21, 22) mit Karotten und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) dazu ein Möhrensalat	kcal: 628 F: 14.6	E: 64.2 KH: 59.5
	Frische-Bar	Bio - Obst und Bio - Gemüse, Frischkäse - Tomatendip (12, 26)		