

<b>Montag</b>	Veggie	Gemüsesoljanka (1, 2, 21, 22) (Vorsuppe) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Paprika, Bio - Tomaten), Grießbrei (1, 2, 12) (Bio - Milch) mit Vanillekirschen	kcal: 485 F: 12.4	E: 16.7 KH: 73.2
	Vital	Grünkern - Käselauchsuppe (1, 2, 6, 12, 21, 22) (Bio - Grünkernschrot, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Gouda) mit Mehrkornbaguette (1, 2)	kcal: 338 F: 16.1	E: 9.7 KH: 36.4
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Eisbergsalat mit Zitronendressing (12), Erbsensalat (12)		
<b>Dienstag</b>	Veggie	Maiskolben (12) (Bio - Butter) mit Kräuterquark (12) (Bio - Milch) und Salzkartoffeln dazu ein kleiner Rotkohlsalat	kcal: 430 F: 4.2	E: 10.3 KH: 52.7
	Vital	Gebackene Herzoginkartoffeln (2, 8, 12) mit einem Käse - Steckerübenragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie)	kcal: 306 F: 17.4	E: 8.3 KH: 34.6
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Pfirsich - Joghurt (12)		
<b>Mittwoch</b>	Klassik	Putenragout (1, 2, 6, 21) nach Bologneser Art (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Grünkernschrot) mit Fussili Integrale (1, 2) (Vollkornnudeln) und geriebnem Käse (12)	kcal: 382 F: 8.4	E: 12.7 KH: 61.4
	Veggie	Karotten - Tandori (1, 2, 21) (Bio - Erbsen, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhren) mit Reis (Bio - Reis)	kcal: 291 F: 9.6	E: 6.9 KH: 49.9
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Chinakohlsalat, Buttermilchdressing (12), Kidneybohnsalat		
<b>Donnerstag</b>	Klassik	Geflügelcurrywurst (1, 2, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Mais, Bio - Paprika) mit Salzkartoffeln und einem kleinen Krautsalat	kcal: 216 F: 1.5	E: 5.5 KH: 44.1
	Veggie	Cilli Sin Carne (1, 2, 6, 21) (Bio - Grünkernschrot, Bio - Paprika, Bio - Mais, Bio Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhren) mit Vollkornreis und Sourcreme Dip (12)	kcal: 309 F: 7.7	E: 9.2 KH: 59.0
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Kokosquark (12)		
<b>Freitag</b>	Veggie	Tomaten - Bohnenragout (1, 2, 21) (Bio - Tomaten, Bio - Möhren, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie) mit Reis (Bio - Reis)	kcal: 256 F: 4.2	E: 8.0 KH: 51.8
	Vital	gebratenes Seelachsfilet (1, 2, 9) mit einer Paprika - Zucchini sauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Paprika, Bio - Zucchini, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhren) und Salzkartoffeln	kcal: 374 F: 10.4	E: 18.9 KH: 49.5
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Kichererbsensalat (12, 26), Bulgursalat (1, 2, 21, 22) (Bio - Bulgur)		