

<b>Montag</b>	Klassik	Winterlicher Gemüseintopf (12, 21) (Bio - Blumenkohl, Bio - Möhrenwürfel, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Gemüse - Maultaschen (1, 2, 8, 21) und Mehrkornbaguette (1, 2) dazu frische Petresilie	kcal: 227 F: 4.2	E: 9.1 KH: 36.9
	Veggie	Zwei Semmelknödel (1, 2, 8) mit einem Möhren - Erbsengemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Erbsen) und Käsesauce (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln)	kcal: 371 F: 10.1	E: 15.0 KH: 53.2
	FrISChe-Bar	Obst und Gemüse, Eisberg und Ruccoloasalat, Saure Sahnedip (12), Kichererbsensalat (12, 26)		
<b>Dienstag</b>	Veggie	Vollkorngemüsereispfanne (Bio - Erbsne, Bio - Mais, Bio - Blumenkohl) mit einer Mojosauce (1, 2, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Paprika) dazu ein Joghurt - Dip (12) (Bio - Joghurt)	kcal: 261 F: 5.7	E: 8.8 KH: 51.5
	Vital	Linsen - Kichererbsenragout (1, 2, 21) mit buntem Gemüse (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Erbsen, Bio - Mais) und Couscous (1, 2) (Bio - Couscous)	kcal: 391 F: 10.3	E: 14.4 KH: 57.0
	FrISChe-Bar	Obst und Gemüse, Zimtjoghurt (12)		
<b>Mittwoch</b>	Veggie	Steckrübeneintopf (12, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Butter) mit Kartoffeln und einem Brötchen (1, 2)	kcal: 280 F: 3.5	E: 9.1 KH: 51.9
	Vital	BBQ Gemüsepfanne (1, 2, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Paprika, Bio - Vollkornmehl) mit Rinderstreifen und Salzkartoffeln	kcal: 270 F: 5.7	E: 12.2 KH: 41.6
	FrISChe-Bar	Obst und Gemüse, Gurkensalat, Frischkäse Tomatendip (12, 26)		
<b>Donnerstag</b>	Veggie	Gurken - Paprikaquark (12) mit Salzkartoffeln und einem Möhrensalat	kcal: 282 F: 2.4	E: 9.0 KH: 54.4
	Vital	Sojafrikassee (1, 2, 11, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Sojaschnetzel) mit Reis (Bio - Reis)	kcal: 267 F: 7.2	E: 8.7 KH: 47.3
	FrISChe-Bar	Obst und Gemüse, Schokoladenpudding (12)		
<b>Freitag</b>	Veggie	Cremiges Spitzkohl - Möhrengemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) mit Salzkartoffeln	kcal: 211 F: 3.9	E: 5.7 KH: 37.4
	Vital	Wildlachsbohneneintopf (1, 2, 9, 21, 22) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Vollkornmehl, Bio - Paprika) mit Salzkartoffeln	kcal: 258 F: 3.1	E: 13.9 KH: 42.2
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Couscoussalat (1, 2), Coleslow Salat (8, 12)		