

| | | | | |
|-------------------|-------------|--|----------------------|---------------------|
| Montag | Veggie | Maultaschen (1, 2, 8, 21) in einem Gartengemüseintopf (12, 21) (Bio - Blumenkohl, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) mit Mehrkornbaguette (1, 2) | kcal: 230 F: 5.0 | E: 9.2 KH: 35.9 |
| | Vital | Orientalische Linsensuppe (21) mit Wurzelgemüse und Kartoffelwürfel (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie), Schokogrießbrei (1, 2, 12) (Bio - Milch) mit Vanillekirschen | kcal: 291 F: 10.5 | E: 11.1 KH: 36.5 |
| | Frische-Bar | Obst und Gemüse, Eisbergsalat, Mago - Frischkäsedip (12), Rotkohlsalat | | |
| Dienstag | Veggie | Blumenkohl - Tomatenragout (1, 2, 21) (Bio - Blumenkohl, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Gemüsebulgur (1, 2) (Bio - Bulgur, Bio - Blumenkohl, Bio - Möhren) | kcal: 248 F: 5.0 | E: 7.7 KH: 41.2 |
| | Vital | Gemüsecurry (1, 2, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Paprika, Bio - Blumenkohl, Bio - Zucchini) mit Vollkornreis | kcal: 307 F: 11.8 | E: 7.8 KH: 51.2 |
| | Frische-Bar | Obst und Gemüse, Pfirsichjoghurt (12) | | |
| Mittwoch | Veggie | Steckrübenragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) und hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Milch, Bio - Butter) | kcal: 267 F: 12.0 | E: 7.9 KH: 30.8 |
| | Vital | Rindergeschnetzeltes Stroganoff (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) mit Gewürgurkenwürfel und Roe Bete dazu Salzkartoffeln | kcal: 282 F: 7.6 | E: 11.9 KH: 40.4 |
| | Frische-Bar | Obst und Gemüse, Linsensalat (21, 26), Schnittlauch - Dip (12) | | |
| Donnerstag | Klassik | Spinat - Käsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) mit Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) und geriebenem Käse (129) | kcal: 382 F: 11.8 | E: 17.7 KH: 50.0 |
| | Vital | Rinderbulette (1, 2, 8) mit Mischgemüse (Erbsen, Möhren) einer Bratensauce (1, 2, 11, 21) (Bio - Zwiebeln) und Kartoffeln | kcal: 209 F: 10.2 | E: 6.7 KH: 22.5 |
| | Frische-Bar | Obst und Gemüse, Heidelbeerquark (12) | | |
| Freitag | Klassik | Maiskolben (12) mit Kräuterquark (12) (Bio - Milch) und Kartoffeln und einem kleinen Möhrensalat | kcal: 344 F: 12.0 | E: 17.9 KH: 40.1 |
| | Vital | Gebäckner Seelachsfilet (1, 2, 9) mit Paprika - Zuchinisauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Paprika, Bio - Zucchini) und Vollkornreis | kcal: 483 F: 28.3 | E: 11.2 KH: 45.4 |
| | Frische-Bar | frisches Obst und Gemüse, Spitzkohl - Möhrensalat, Couscoussalat (1, 2) (Bio - Couscous) | | |