



<b>Montag</b>	Menü 1	Gemüsesoljanka (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Paprika, Bio - Tomaten, Bio - Karotten, Bio - Kartoffel, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebel) mit Baguette (1, 2) (Bio - Baguette) und Saure Sahne (12)	kcal: 289 F: 2.3	E: 3.3 KH: 17.2
	Menü 2	Rahmkäse mit Spinat (1, 2, 12, 21) (Bio - Spinat, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) und Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 276 F: 12.9	E: 14.1 KH: 23.9
	Frische-Bar	Bio - Obst und Bio - Gemüse		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Asiatisches Gemüse (1, 2, 11, 21, 23, 26) (Blumenkohl, Erbsen, Paprika, Champignons) Süß - sauer abgeschmeckt mit frischem Chinakohl und Bulgur (1, 2, 21, 22) (Bio - Bulgur)	kcal: 266 F: 2.4	E: 8.7 KH: 51.0
	Menü 3	Würzfleisch (1, 2, 11, 12, 21) vom Hähnchen mit Champignons dazu ein Erbsen - Möhrengemüse und Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 323 F: 9.3	E: 13.4 KH: 47.5
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Pflaumen - Zimtjoghurt (12) (Bio - Joghurt)		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Eieromlette (8, 12) mit cremigem Leipziger Allerlei (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Kohlrabi, Bio - Blumenkohl, Bio - Erbsen) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 336 F: 10.9	E: 15.2 KH: 42.8
	Menü 2	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) in einer Mascarpone - Gemüsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Mais, Bio - Zucchini, Bio - Paprika) mit geriebenem Käse (12) und einem Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)	kcal: 349 F: 19.3	E: 9.2 KH: 32.8
	Frische-Bar	Bio - Obst und Bio - Gemüse		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Polentaauflauf (8, 12) (Bio - Maisgrieß) mit Kürbiskernen und Käse überbacken auf einem leichten Kohlrabigemüse (1, 2, 12, 21) a la creme	kcal: 338 F: 11.4	E: 11.8 KH: 45.5
	Menü 2	Linseneintopf (1, 2, 21, 22) (Bio - Kartoffeln) mit einer Geflügelwiener (21)	kcal: 343 F: 13.4	E: 19.4 KH: 32.9
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Johannisbeerjoghurt (12)		
<b>Freitag</b>	Menü 1	Maiskolben (12) mit Kräuterquark (12) (Bio - Milch) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) dazu ein Möhrengemüse (12)	kcal: 425 F: 4.6	E: 10.0 KH: 49.3
	Menü 2	Wildlachsbohneneintopf (1, 2, 9, 21) (Karotten, Paprika, Mais) mit Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln)	kcal: 285 F: 6.4	E: 19.8 KH: 35.3
	Frische-Bar	Obst und Gemüse		