



Montag	Menü 1	Sojaschnitzel (1, 2, 11, 21) in einem leichten Tomatengemüse (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Paprika, Bio - Tomaten, Bio - Zucchini, Bio - Sojaschnitzel) mit Reis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) und einem Bohnensalat (Bio - Zwiebel, Bio - Bohnen)	kcal: 354 F: 7.5	E: 18.5 KH: 56.3
	Menü 2	Tomatiges Grillgemüse (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Paprika, Bio - Aubergine, Bio - Zucchini, Bio - Tomate) mit Vollkorn - Spirellies (1, 2) (Bio - Vollkornspirellies) und geriebenem Käse (12) dazu ein Bohnensalat (Bio - Zwiebeln, Bio - Bohnen)	kcal: 395 F: 11.7	E: 16.0 KH: 54.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Apfel, Bio - Möhrenrohkost		
Dienstag	Menü 1	Kürbisgemüse (1, 2, 12, 21, 22) mit Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) und gerösteten Sonnenblumenkerne	kcal: 258 F: 9.7	E: 7.0 KH: 34.4
	Menü 2	Hähnchenstreifen (1, 2, 21) in einer fruchtigen Currysauce mit Mango und Pfirsich dazu ein Eskorialgemüse (12) (Blumenkohl, Karotten, Erbsen, Bohnen, Paprika, Mais) dazu Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 449 F: 15.9	E: 17.2 KH: 61.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Kohlrabirohkost, Vanillequark (12)		
Mittwoch	Menü 1	Möhreneitopf (1, 2, 12, 21) mit Wurzelgemüse (Bio - Kartoffeln) und einem Brötchen (2, 3) (Bio - Brötchen)	kcal: 256 F: 19.9	E: 7.4 KH: 37.3
	Menü 2	Cremiges Magdeburger Bohnenragout (1, 2, 12, 21, 22) mit Brechbohnen und Wachsbohnen dazu hausgemachter Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 293 F: 11.8	E: 7.9 KH: 37.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Clementine, Paprikarohkost		
Donnerstag	Menü 1	Paneer mit einem cremigem Blattspinat (1, 2, 12, 21) und Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 353 F: 12.7	E: 12.8 KH: 49.0
	Menü 2	Berliner Kartoffelsuppe (12, 21, 22) (Bio - Kartoffelwürfel) mit Wurzelgemüse und einer Geflügelwiener	kcal: 202 F: 5.5	E: 13.8 KH: 23.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Johannisbeerjoghurt (12) (Bio - Joghurt)		
Freitag	Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit einer fruchtigen Tomatensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Karotten, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten, Bio - Paprika) und geriebenem Käse (12) dazu ein Rotkohlsalat (Bio - Rotkohl)	kcal: 294 F: 14.0	E: 8.7 KH: 32.6
	Menü 2	Gedünsteter Seelachs (1, 2, 9, 12, 21) auf einer Dillsauce mit Möhren - Erbsen (Bio - Möhren, Bio - Erbsen, Bio - Sellerie) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 316 F: 5.9	E: 17.0 KH: 47.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Tomatenrohkost		