



Montag	Menü 1	Magdeburger Bohnenragout (1, 2, 12, 21) mit Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) und Petersilie	kcal: 192 F: 5.6	E: 4.4 KH: 29.1
	Menü 3	Gemüsecremesuppe (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln, Bio - Käse) Grießbrei (12) (Bio - Grieß) mit Pflaumensauce und Zucker und Zimt	kcal: 335 F: 7.8	E: 11.1 KH: 53.6
	FrISChe-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Basilikumdip (8, 12), Paprikarohkost, Kohlrabirohkost		
Dienstag	Menü 1	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit vegetarischer Carbonarasauce (1, 2, 11, 12, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Tofu, Bio - Emmentaler) mit Erbsen (12) (Bio - Erbsen) geriebenem Käse (12) (Bio - Gouda)	kcal: 495 F: 17.0	E: 18.0 KH: 63.1
	Menü 2	Kürbisgemüse süß sauer (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Kürbis) Vollkornreis (Bio - Fair Trade Vollkornreis), Saure Sahne - Dip (12)	kcal: 69 F: 4.7	E: 1.3 KH: 5.2
	FrISChe-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Basilikumdip (8, 12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Apfel Apfel - Zimtjoghurt (Bio - Apfel, Bio - Quark, Bio - Joghurt), Bio - Cornilakes		
Mittwoch	Menü 1	Möhreneintopf mit Wurzelgemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Kartoffel, Bio - Möhre), Petersilie und Baguette (1, 2) (Bio - Baguette)	kcal: 182 F: 5.7	E: 5.2 KH: 31.5
	Menü 2	Kartoffelgratin (12) (Bio - Kartoffeln, Bio - Gouda) mit einem Tomatenragout (1, 2, 21) (Bio - Zwiebel, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Tomate, Bio - Paprika, Bio - Ratatouille)	kcal: 320 F: 18.2	E: 7.5 KH: 29.7
	FrISChe-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Fair Trade Banane, Bio - Bohnensalat (Bio - Zwiebel, Bio - Bohnen)		
Donnerstag	Menü 1	Karottentandoori (1, 2, 21) mild abgeschmeckt mit einem Joghurt - Dip (12) und Bulgur (1, 2, 21) (Bio - Bulgur), Sonnenblumenkerne	kcal: 302 F: 10.9	E: 7.2 KH: 40.2
	Menü 3	Königsberger Klopse vom Schwein (1, 2) mit einer Kapernsauce (1, 2, 12, 21) Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) und Rote Beete - Salat (12, 26, 28)	kcal: 348 F: 14.9	E: 15.0 KH: 37.3
	FrISChe-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Basilikumdip (8, 12), Kohlrabirohkost, Paprikarohkost, Brombeerjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)		
Freitag	Menü 1	Blumenkohl mit Käse überbacken (12) (Bio - Gouda), Tomatensauce (1, 2, 21) und Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln)	kcal: 413 F: 7.5	E: 16.5 KH: 67.5
	Menü 2	Gebackener Kabeljau (1, 2, 9) in einem Bio - Brötchen (1, 2), Remouladensauce (8, 12, 28) und Gurkensalat	kcal: 1090 F: 99.4	E: 8.0 KH: 42.1
	FrISChe-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Radischenrohkost, Eisbergsalat mit Mais, Buttermilchdressing (12)		