



|                   |             |  |                      |                     |
|-------------------|-------------|--|----------------------|---------------------|
| <b>Montag</b>     | Menü 1      | Berliner Kartoffelsuppe (12, 21, 22) mit Wurzelgemüse (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Kartoffeln) dazu frisches Steinofenbaguette (1, 2, 3, 4) (Bio - Baguette)   | kcal: 237<br>F: 3.9  | E: 7.4<br>KH: 41.9  |
|                   | Menü 2      | Kohlrabi - Erbsengemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Erbsen, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) in einer Käsesauce mit Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)   | kcal: 320<br>F: 7.6  | E: 12.2<br>KH: 48.9 |
|                   | Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Paprikarohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio Apfel  |                      |                     |
| <b>Dienstag</b>   | Menü 1      | Schupfnudeln (1, 8) (Bio - Schupfnudeln) mit einem bunten Gemüse (Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl, Bio - Möhren, Bio - Mais, Bio - Paprika, Bio - Bohnen) und einer Käsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) und geröstete Sonnenblumenkerne                         | kcal: 332<br>F: 12.8 | E: 11.2<br>KH: 41.2 |
|                   | Menü 2      | Bolognese (1, 2, 6, 21) vom Rind mit Wurzelgemüse (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Grünkrenschrot) und Spirellies (1, 2) (Bio - Spirellies) dazu geriebener Käse (12) und ein Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)   | kcal: 302<br>F: 13.3 | E: 14.4<br>KH: 30.3 |
|                   | Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Orange, Kirschjoghurt (12) (Bio - Kirschen, Bio - Quark, Bio - Joghurt)   |                      |                     |
| <b>Mittwoch</b>   | Menü 1      | Mexikanisches Pfannengemüse (12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Bohnen, Bio - Mais, Bio - Paprika, Bio - Sellerie) mit einer Mojosauce (1, 2, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten, Bio - Paprika) und Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Reis) dazu geriebener Hirtenkäse (12) | kcal: 415<br>F: 10.4 | E: 11.7<br>KH: 67.2 |
|                   | Menü 2      | Eier - Senfragout (1, 2, 8, 12, 21, 22) (Bio - Erbsen, Bio - Zwiebeln, Bio - Blumenkohl, Bio - Möhren, Bio - Sellerie) mit hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)   | kcal: 323<br>F: 15.1 | E: 12.6<br>KH: 32.6 |
|                   | Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Paprikarohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Tomatenrohkost  |                      |                     |
| <b>Donnerstag</b> | Menü 1      | Überbackener Polentaauflauf (12) (Bio - Maisgrieß) mit einem Champignon Gemüse (1, 2, 12, 21) und einem gemischten Salat (Ruccola, Eisberg, Römervalat) mit einem Buttermilchdressing (12)   | kcal: 320<br>F: 10.2 | E: 13.3<br>KH: 41.6 |
|                   | Menü 2      | Geflügelbratwurstschnecke mit Sauerkraut einer Bratensauce (1, 2, 21) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)  | kcal: 308<br>F: 4.0  | E: 22.4<br>KH: 42.4 |
|                   | Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Kohlrabirohkost, Birne, Erdbeerrjoghurt (12) (Bio - Erdbeeren, Bio - Quark, Bio - Joghurt)   |                      |                     |
| <b>Freitag</b>    | Menü 1      | Tomatiges Grillgemüse (1, 2, 12, 21) mit Vollkorn - Spirellies (1, 2) (Bio - Vollkornspirellies) und geriebenem Käse (12)  | kcal: 270<br>F: 13.1 | E: 9.1<br>KH: 28.0  |
|                   | Menü 2      | Gedünstetes Seelachsfilet (9) in einer Zitronen - Kräutersauce (1, 2, 12, 21) (Schnittlauch, Kerbel, Dill) mit Butter - Möhren (12) und Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis)  | kcal: 439<br>F: 10.7 | E: 25.2<br>KH: 58.0 |
|                   | Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Tomaten - Gurkensalat mit Goudawürfel, Gurkenrohkost, Radieschen, Kohlrabirohkost  |                      |                     |