



Montag	Menü 3	Herbstlicher Garten - Gemüseintopf (12, 21) (Vorsuppe) (Bio - Kartoffeln), drei Eierkuchen (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus und Zucker und Zimt	kcal: 0 F: 0.0	E: 0.0 KH: 0.0
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost		
Dienstag	Menü 1	Karotten - Blumenkohlrout (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Blumenkohl) in einer leichten Zitronensauce (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zitrone) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln) dazu geröstete Sonnenblumenkerne und frische Petersilie	kcal: 243 F: 4.2	E: 7.5 KH: 42.5
	Menü 2	Kartoffelcremesuppe (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Kartoffeln, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) mit Möhrenstreifen (Bio - Möhren) mit einer Geflügelwiener (21, 22) (Bio - Geflügelwiener) und frischer Petersilie	kcal: 287 F: 17.9	E: 10.0 KH: 21.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Paprikarohkost, Bio - Möhrenrohkost mit eine Dip (12), Bio - Apfel		
Mittwoch	Menü 1	Vegetarisches Knusperschnitzel (1, 2, 11) mit cremigem Kohlrabi Gemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Käse) und Reis (Bio - Fairtradereis)	kcal: 475 F: 18.5	E: 16.6 KH: 64.2
	Menü 2	Kürbisgemüse (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Käse) süß - sauer abgeschmeckt mit frischem Dill und Sauerrahm (12) dazu Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 260 F: 5.8	E: 8.2 KH: 42.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Eisbergsalat mit einem Dressing (12), Kokosjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark)		
Donnerstag	Menü 1	Kartoffel - Curryragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln, Bio - Käse) mit knackigem Gemüse und einem Joghurt - Dip (12) (Bio - Joghurt)	kcal: 209 F: 8.2	E: 8.8 KH: 24.1
	Menü 2	Spirellis (1, 2) (Bio - Nudeln) in cremiger Tomatensauce (1, 2, 12, 21) und geriebenem Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 206 F: 6.6	E: 7.5 KH: 28.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Kohlrabirohkost, frischer Tomatensalat mit Schnittlauch		
Freitag	Menü 1	Chili Sin Carne (1, 2, 6, 21) mit Kidneybohnen und Mais (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Mais, Bio - Paprika, Bio Tomaten) und Reis (Bio - Fairtrade - Reis) dazu geriebener Käse (12) (Bio - Käse) und einem Saure Sahne Dip (12)	kcal: 376 F: 8.5	E: 9.4 KH: 66.1
	Menü 2	Seelachsfilet (1, 2, 8, 9, 12) mit Tomaten und Käse überbacken (Bio - Käse, Bio - Tomaten) auf einem Paprika - Tomatenragout (1, 2, 6, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomaten, Bio - Aubergine, Bio - Zucchini, Bio - Paprika, Bio - Champignons) und Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis)	kcal: 330 F: 5.2	E: 17.4 KH: 54.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurekrohkost, Bio Fairtrade Banane, Kirschgoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Kirschen)		