



<b>Montag</b>	Menü 1	Sojaschnitzel - Tomatenragout (1, 2, 11, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Paprika, Bio - Tomaten, Bio - Zucchini, Bio - Sojaschnitzel) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und gerösteten Sonnenblumenkerne	kcal: 358 F: 7.4	E: 15.4 KH: 57.7
	Menü 2	Asiatische - Gemüsesuppe (1, 2, 11, 23, 26) süß - sauer (Vorsuppe) (Bio - Zwiebeln, Bio - Champignons, Bio - Mais, Bio - Paprika, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl), Milchreis (12) (Bio - Milch, Bio - Reis) mit Apfelmus und Zucker und Zimt	kcal: 419 F: 9.7	E: 12.0 KH: 69.4
	Frische-Bar	Bio - Möhrenrohkost, Bio - Orangen		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer cremigen Tomaten - Mascaponesauce (1, 2, 12, 21) und geriebenem Käse (12) dazu ein Möhrensalat	kcal: 366 F: 21.7	E: 8.6 KH: 32.3
	Menü 2	Rindergeschneitztes (1, 2, 12, 21) nach Züricher Art mit Champignons und Möhren, dazu eine Vollkorn - Gemüsereispfanne mit Mais, Erbsen und Möhren (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 308 F: 7.4	E: 12.2 KH: 48.9
	Frische-Bar	Kohlrabirohkost		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Kartoffelgratin (12) (Bio - Kartoffeln) mit Käse auf einem buntem Gemüse (12) (Bio - Blumenkohl, Bio - Karotten, Bio - Erbsen, Bio - Prinzessbohnen, Bio - Paprika, Bio - Mais) mit einer Tomatensauce (1, 2, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten)	kcal: 533 F: 25.4	E: 23.3 KH: 51.1
	Menü 2	Hausgemachter Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) mit einem Bohnen - Möhrenragout (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Bohnen)	kcal: 257 F: 11.9	E: 6.7 KH: 29.9
	Frische-Bar	Bio - Tomatenrohkost, Bio - Äpfel		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Kartoffelsuppe (12, 21, 22) mit Wurzelgemüse (Bio - Kartoffeln, Bio - Sellerie, Bio - Karotten, Bio - Zwiebeln) und Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) (Bio - Vollkornbrot)	kcal: 265 F: 8.5	E: 6.0 KH: 31.5
	Menü 2	Kartoffelsuppe (12, 21, 22) mit Wurzelgemüse (Bio - Kartoffeln, Bio - Sellerie, Bio - Karotten, Bio - Zwiebeln) mit einer Geflügelwiener	kcal: 222 F: 9.4	E: 13.4 KH: 20.1
	Frische-Bar	Bio - Möhrenrohkost, Pflaumenjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Pflaumen)		
<b>Freitag</b>	Menü 1	Maiskolben (12) mit einem Kräuterquark (12), Buttermöhren (12) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 383 F: 2.8	E: 13.1 KH: 39.9
	Menü 2	Überbackenes Wildlachsfilet (9, 12) mit Tomate und Käse auf einem Möhrengemüse (12), Senfsauce (1, 2, 12, 21, 22) und Kartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 398 F: 16.0	E: 21.5 KH: 40.8
	Frische-Bar	Paprikarohkost		