

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	Menü 1	Menü 2	Menü 1	Menü 2	Menü 1	Menü 2	Menü 1	Menü 2	Menü 1	Menü 2
1. Woche	Naturreis- pfanne [Mais, Bohnen, Möh- ren], Pflaume	Brokkoli-Cre- mesuppe mit Brot, kleiner Tomaten- Mozzarella- Salat	Rührei mit Rahmspinat und Kartoff- feln, Apfel	Gemüsefrika- delle mit Kräutersoße und Kartoffel- püree ¹ , Apfel	Tomatencre- mesuppe mit Brot, Gemü- sesticks mit Kräuterfrisch- käsedip	Kichererbsen- Gemüse- Curry mit Vollkornreis, Pflaume	Spirelli mit Gemüsera- gout, Vanil- lequark	Tortellini mit Gemüsefüll- ung und Spi- natsoße, Schokopud- ding	Grießbrei mit Zucker und Zimt, Karot- tensalat mit Kürbiskernen	Ofenkartoffel mit Radies- chen-Kräuter- Dip, Krautsa- lat mit Sesam
2. Woche	Gefüllte Pap- rikaschote [Tomate, Champions, Fetakäse] mit Kartoffelpü- ree, Banane	veg. Brat- wurst mit Sauerkraut, Kartoffelpü- ree ¹ , Banane	Linsensuppe [mit Räu- chertofu], To- matensalat	Vollkornnu- deln in Toma- ten-Mozza- rella-Soße, Gemüse- sticks, Obst- salat mit Wal- nuss	Mexikani- scher Salat (Paprika, To- maten, Mais, Kidneyboh- nen, Ei, Man- darine), Brot	Spiegelei mit Mangold und Kartoffeln, Linsen-Toma- tensalat	Vollkornnu- deln in Brok- koli-Rahm- soße, Obstsa- lat mit Wal- nuss	Gemüse-Nu- del-Eintopf mit Eierstich, Tomatensa- lat, Vanil- lequark	Bulgur-Ge- müse-Pfanne, Schokopud- ding, Kiwi	Rosmarinkar- toffeln, Papri- kagemüse und marinier- ter Tofu, Kiwi
3. Woche	Blumenkohl- Käse-Bratling mit Rahm- soße und Kartoffeln, Pflirsich	Kohlroulade mit Waldpilz- Reis-Füllung in Rahmsöße und Paprika- gemüse, Pfir- sich	Spaghetti mit Linsen-Bolog- nese, China- kohlsalat mit Sonnenblu- menkernen	Kürbis-Karot- ten-Creme- suppe mit Vollkornbrot, Rote-Bete- Apfel-Salat	Möhrensuppe mit Vollkorn- brot, Rote- Bete-Apfel- Salat, Fröch- tejoghurt	Spätzle mit Alblinsen in Kräuter- Sahne-Soße, Karottensalat mit Kürbisker- nen	Gnocchi mit Spinat in Kä- sesoße, klei- ner Tomaten- Mozzarella- Salat	Eierkuchen mit Apfelmus, Gurkensalat	Gemüsefri- kasee mit Reis, Pfirsich	Eieromelette, Blumenkohl- gemüse, Sauce Hol- landaise, Kar- toffeln, Vanil- lepudding, Pfirsich
4. Woche	Reiseintopf mit Karotte, Erbsen, Blu- menkohl, Va- nillepudding	Gemüsela- sagne [Soja] mit Mais, Paprika und Tomaten, Früchtgrieß- brei (Vollkorn)	Vollkornnu- deln mit To- matensoße und Reibe- käse, Rote- Bete-Apfel- Salat	Rote Linsen- Kokos-Suppe mit Reis, Chi- nakohlsalat mit Sonnen- blumenker- nen	Gemüsebrat- ling mit Kar- toffelpüree ¹ und Kräuter- soße, Gur- kensalat, Mandarine	veg. Schnitzel mit Salzkar- toffeln und Mischge- müse, Gur- kensalat, Mandarine	Chili sin Carne (Mais, Bohnen, To- maten) mit Reis, Kraut- salat mit Se- sam	Kartoffel- Frischkäseta- sche und Ka- rotten-Erb- sen-Gemüse, Krautsalat mit Sesam	Ei in Senf- soße, Salz- kartoffeln, Rote Bete und Salat, Birne	Ofengemüse mit Hummus und Joghurt- soße, Birne

[...] dient als Vorschlag

Rapsöl ist Standardfett

¹... Kartoffelpüree aus frischen Kartoffeln

Getränke (Wasser, ungesüßter Tee) werden zu jeder Mahlzeit gereicht