

KW 44 30.10.-03.11.	 Menü 1 (klassisch)
Montag	Bauernspätzle^{a1-a6)b)m)} mit Brokkoli-Sahne-Soße (Brokkoli, Sahne, Milch)^{g)j)} und Reibekäse^{g)} Gemüsesticks, Clementine
Dienstag	Hühnerfrikassee (Huhn, Zwiebeln, Erbsen, Karotten, Sellerie, Milch)^{a1)g)j)} mit Langkorn-Parboiled-Reis^{Fairtrade} Blattsalat mit Sonnenblumenkernen und Buttermilch-Dressing (Milch, Essig, Rapsöl)^{g)}
Mittwoch	Hühner-Nudel-Eintopf (Hühnerfleisch, Zwiebeln, Erbse, Brokkoli, Sellerie, Karotten, Nudeln)^{j)} mit Roggenbrötchen^{a1)a2)a3)a4)a5)a6)l)} Gemüsesticks, Heidelbeer-Joghurtcreme (Heidelbeeren, Joghurt)^{g)}
Donnerstag	Wildlachs^{d)} im Backteig^{a1-a6)b)} mit Tomatensoße (Tomaten, Karotten, Sellerie, Zwiebeln)^{j)} und Vollkorn-Reis^{Fairtrade} Tomatensalat (Tomaten, Zwiebeln, Essig, Rapsöl), Banane^{Fairtrade}
Freitag	Milchreis (Milch, Milchreis)^{g)} mit Waldbeerensoße (Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren) Rote Linsensuppe (Karotten, Linsen, Zwiebeln, Sahne)^{a1)g)} Gemüsesticks

Zusatzstoffe: 1) Konservierungsstoffe 2) Farbstoff 3) Antioxidationsmittel 4) Süßungsmittel Saccharin 5) Cyclamat 6) Aspartam 7) Acesulfam 8) Phosphat 9) Geschwefelt 10) Coffein 11)

Geschmacksverstärker 12) Geschwärzt 13) Gewachst 14) Genetisch verändert

Allergene: a) Gluten b) Eier c) Erdnüsse d) Fisch e) Krebs f) Lupinen g) Milch und Milcherzeugnisse h) Schalenfrüchte i) Schwefeldioxid j) Sellerie k) Senf l) Sesamsamen m) Sojabohnen n) Weichtiere

Getreidearten: a1) Weizen a2) Gerste a3) Roggen a4) Hafer a5) Dinkel a6) Kamut oder Hybridstämme

Schalenfrüchte: h1) Mandeln h2) Haselnuss h3) Walnuss h4) Cashewnuss h5) Pecannuss h6) Paranuss h7) Pistazie h8) Macadamianuss

Grün unterlegt: Bio-Zutaten DE-ÖKO-006

KW 44 30.10.-03.11.	 Menü 2 (ovo-lacto-vegetarisch)
Montag	Bauernspätzle^{a1-a6)b)m)} mit Brokkoli-Sahne-Soße (Brokkoli, Sahne, Milch)^{g)j)} und Reibekäse^{g)} Gemüsesticks, Clementine
Dienstag	Champignon-Gemüsefrikassee (Zwiebeln, Erbsen, Champignons, Karotten, Sellerie, Milch)^{a1)g)j)} mit Langkorn-Parboiled-Reis^{Fairtrade} Blattsalat mit Sonnenblumenkernen und Buttermilch-Dressing (Milch, Essig, Rapsöl)^{g)}
Mittwoch	Gemüse-Nudel-Eintopf (Zwiebeln, Erbse, Brokkoli, Sellerie, Karotten, Nudeln)^{j)} mit Roggenbrötchen^{a1)a2)a3)a4)a5)a6)l)} Gemüsesticks, Heidelbeer-Joghurtcreme (Heidelbeeren, Joghurt)^{g)}
Donnerstag	Getreide-Käse-Taler (Hirse, Käse)^{g)} mit Tomatensoße (Tomaten, Karotten, Sellerie, Zwiebeln)^{j)} und Vollkorn-Reis^{Fairtrade} Tomatensalat (Tomaten, Zwiebeln, Essig, Rapsöl), Banane^{Fairtrade}
Freitag	Milchreis (Milch, Milchreis)^{g)} mit Waldbeerensoße (Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren) Rote Linsensuppe (Karotten, Linsen, Zwiebeln, Sahne)^{a1)g)} Gemüsesticks

Zusatzstoffe: 1) Konservierungsstoffe 2) Farbstoff 3) Antioxidationsmittel 4) Süßungsmittel Saccharin 5) Cyclamat 6) Aspartam 7) Acesulfam 8) Phosphat 9) Geschwefelt 10) Coffein 11)

Geschmacksverstärker 12) Geschwärzt 13) Gewachst 14) Genetisch verändert

Allergene: a) Gluten b) Eier c) Erdnüsse d) Fisch e) Krebs f) Lupinen g) Milch und Milcherzeugnisse h) Schalenfrüchte i) Schwefeldioxid j) Sellerie k) Senf l) Sesamsamen m) Sojabohnen n) Weichtiere

Getreidearten: a1) Weizen a2) Gerste a3) Roggen a4) Hafer a5) Dinkel a6) Kamut oder Hybridstämme

Schalenfrüchte: h1) Mandeln h2) Haselnuss h3) Walnuss h4) Cashewnuss h5) Pecannuss h6) Paranuss h7) Pistazie h8) Macadamianuss

Grün unterlegt: Bio-Zutaten DE-ÖKO-006

KW 45 06.11.-10.11.	 Menü 1 (klassisch)
Montag	Vollkorn-Makkaroni ^{a1-a6)b)m} mit Gemüsesoße (Karotten, Sellerie, Zwiebeln, Tomaten) ^{j)} und Reibekäse ^{g)} Gemüsesticks
Dienstag	Kalbsfleisch-Bällchen ^{a1-a6)k)} in Kapern-Rahmsoße (Kapern, Zwiebeln, Sellerie, Milch, Sahne) ^{a1g)j)} mit Langkorn-Parboiled-Reis ^{Fairtrade} und Karotten-Apfel-Salat (Zitrone, Rapsöl) Gemüsesticks, Banane ^{Fairtrade}
Mittwoch	vegetarische Kartoffelsuppe (Kartoffeln, Karotten, Sellerie, Zwiebeln, Lauch) ^{j)k)} mit Soja-Würstchen ^{m)} und Kürbisbrot ^{a1)a2)a3)a4)a5)a6)l)} Wachsbohnenalat mit Bohnenkraut (Essig, Rapsöl, Bohnenkraut)
Donnerstag	Tortellini ^{a1-a6)b)m} mit Brokkoli und Käsesoße (Sellerie, Zwiebeln, Sahne, Goudakäse) ^{a1)g)j)} Weißkraut-Salat mit Sesam ^{l)} (Weißkohl, Essig, Rapsöl), Apfel
Freitag	gebratenes Seelachsfilet ^{a1-a6)d)} mit Joghurt-Kräuter-Dip ^{g)} und Kartoffeln mit Gurkensalat (Salatgurken, Essig, Rapsöl, Dill) Gemüsesticks

Zusatzstoffe: 1) Konservierungsstoffe 2) Farbstoff 3) Antioxidationsmittel 4) Süßungsmittel Sacharin 5) Cyclamat 6) Aspartam 7) Acesulfam 8) Phosphat 9) Geschwefelt 10) Coffein 11)

Geschmacksverstärker 12) Geschwärzt 13) Gewachst 14) Genetisch verändert

Allergene: a) Gluten b) Eier c) Erdnüsse d) Fisch e) Krebs f) Lupinen g) Milch und Milcherzeugnisse h) Schalenfrüchte i) Schwefeldioxid j) Sellerie k) Senf l) Sesamsamen m) Sojabohnen n) Weichtiere

Getreidearten: a1) Weizen a2) Gerste a3) Roggen a4) Hafer a5) Dinkel a6) Kamut oder Hybridstämme

Schalenfrüchte: h1) Mandeln h2) Haselnuss h3) Walnuss h4) Cashewnuss h5) Pecannuss h6) Paranuss h7) Pistazie h8) Macadamianuss

Grün unterlegt: Bio-Zutaten DE-ÖKO-006


Menü 2 (ovo-lacto-vegetarisch)

KW 45 06.11.-10.11.	
Montag	Vollkorn-Makkaroni ^{a1-a6)b)m} mit Gemüsesoße (Karotten, Sellerie, Zwiebeln, Tomaten) ^{j)} und Reibekäse ^{g)} Gemüsesticks
Dienstag	Grünkern-Taler in Kapern-Rahmsoße (Kapern, Zwiebeln, Sellerie, Milch, Sahne) ^{a1g)j)} mit Langkorn-Parboiled-Reis ^{Fairtrade} und Karotten-Apfel-Salat (Zitrone, Rapsöl) Gemüsesticks, Banane ^{Fairtrade}
Mittwoch	vegetarische Kartoffelsuppe (Kartoffeln, Karotten, Sellerie, Zwiebeln, Lauch) ^{j)k)} mit Soja-Würstchen ^{m)} und Kürbisbrot ^{a1)a2)a3)a4)a5)a6)l)} Wachsbohnenalat mit Bohnenkraut (Essig, Rapsöl, Bohnenkraut)
Donnerstag	Tortellini ^{a1-a6)b)m} mit Brokkoli und Käsesoße (Sellerie, Zwiebeln, Sahne, Goudakäse) ^{a1)g)j)} Weißkraut-Salat mit Sesam ^{l)} (Weißkohl, Essig, Rapsöl), Apfel
Freitag	Gemüsebratling (Erbsen, Karotten, Quark, Eier, Haferflocken) ^{a1-a6)b)m} mit Joghurt-Kräuter-Dip ^{g)} und Kartoffeln mit Gurkensalat (Salatgurken, Essig, Rapsöl, Dill) Gemüsesticks

Zusatzstoffe: 1) Konservierungsstoffe 2) Farbstoff 3) Antioxidationsmittel 4) Süßungsmittel Saccharin 5) Cyclamat 6) Aspartam 7) Acesulfam 8) Phosphat 9) Geschwefelt 10) Coffein 11)

Geschmacksverstärker 12) Geschwärzt 13) Gewachst 14) Genetisch verändert

Allergene: a) Gluten b) Eier c) Erdnüsse d) Fisch e) Krebs f) Lupinen g) Milch und Milcherzeugnisse h) Schalenfrüchte i) Schwefeldioxid j) Sellerie k) Senf l) Sesamsamen m) Sojabohnen n) Weichtiere

Getreidearten: a1) Weizen a2) Gerste a3) Roggen a4) Hafer a5) Dinkel a6) Kamut oder Hybridstämme

Schalenfrüchte: h1) Mandeln h2) Haselnuss h3) Walnuss h4) Cashewnuss h5) Pecannuss h6) Paranuss h7) Pistazie h8) Macadamianuss

Grün unterlegt: Bio-Zutaten DE-ÖKO-006

KW 46 13.11.-17.11.	 Menü 1 (klassisch)
Montag	Vollkorn-Spiralnudeln ^{a1-a6)b)m)} mit Tomatensoße (Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Tomaten) ^{j)} und Reibekäse ^{g)} Gemüsesticks, Apfel
Dienstag	Rührei ^{b)} mit Rahm-Blatt-Spinat (Spinat, Sahne) ^{g)} und Salzkartoffeln Bunter Bohnensalat (Kidney-Bohnen, Mais, Tomaten, Paprikas, Gurken, Essig, Rapsöl)
Mittwoch	Chili con Carne mit Rinderhackfleisch (Kartoffeln, Kidneybohnen, Mais, Karotten, Sellerie, Zwiebeln, Tomaten) ^{j)} mit Langkorn-Parboiled-Reis ^{Fairtrade} Gemüsesticks, Kirsch-Quark (Quark, Sauerkirschen) ^{g)}
Donnerstag	Grießbrei (H-Milch, Weichweizengrieß) ^{a1)g)} mit Pflaumensoße (Pflaumen) Kürbiscremesuppe (Kartoffeln, Kürbisse, Zwiebeln, H-Milch, Sahne) ^{a)g)j)} mit Kürbiskernen Rohkostsalat (Weißkohl, Paprikas, Karotten, Mais, Kichererbsen), Birne
Freitag	Gebackenes Wildlachsfilet ^{d)} mit Gurken-Joghurt-Dip (Gewürzgurken, Joghurt, Zwiebeln, Äpfel, Dill) ^{g)} und Salzkartoffeln Gemüsesticks

Zusatzstoffe: 1) Konservierungsstoffe 2) Farbstoff 3) Antioxidationsmittel 4) Süßungsmittel Saccharin 5) Cyclamat 6) Aspartam 7) Acesulfam 8) Phosphat 9) Geschwefelt 10) Coffein 11)

Geschmacksverstärker 12) Geschwärzt 13) Gewachst 14) Genetisch verändert

Allergene: a) Gluten b) Eier c) Erdnüsse d) Fisch e) Krebs f) Lupinen g) Milch und Milcherzeugnisse h) Schalenfrüchte i) Schwefeldioxid j) Sellerie k) Senf l) Sesamsamen m) Sojabohnen n) Weichtiere

Getreidearten: a1) Weizen a2) Gerste a3) Roggen a4) Hafer a5) Dinkel a6) Kamut oder Hybridstämme

Schalenfrüchte: h1) Mandeln h2) Haselnuss h3) Walnuss h4) Cashewnuss h5) Pecannuss h6) Paranuss h7) Pistazie h8) Macadamianuss

Grün unterlegt: Bio-Zutaten DE-ÖKO-006


Menü 2 (ovo-lacto-vegetarisch)

KW 46 13.11.-17.11.	
Montag	Vollkorn-Spiralnudeln ^{a1-a6)b)m)} mit Tomatensoße (Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Tomaten) ^{j)} und Reibekäse ^{g)} Gemüsesticks, Apfel
Dienstag	Rührei ^{b)} mit Rahm-Blatt-Spinat (Spinat, Sahne) ^{g)} und Salzkartoffeln Bunter Bohnensalat (Kidney-Bohnen, Mais, Tomaten, Paprikas, Gurken, Essig, Rapsöl)
Mittwoch	Chili sin Carne mit Gemüse und Grünkern (Kartoffeln, Kidneybohnen, Karotten, Sellerie, Zwiebeln, Tomaten) ^{j)m)} mit Langkorn-Parboiled-Reis ^{Fairtrade} Gemüsesticks, Kirsch-Quark (Quark, Sauerkirschen) ^{g)}
Donnerstag	Grießbrei (H-Milch, Weichweizengrieß) ^{a1)g)} mit Pflaumensoße (Pflaumen) Kürbiscremesuppe (Kartoffeln, Kürbisse, Zwiebeln, H-Milch, Sahne) ^{a)g)j)} mit Kürbiskernen Rohkostsalat (Weißkohl, Paprikas, Karotten, Mais, Kichererbsen), Birne
Freitag	Gebackene Gemüsepuffer (Karotten, Erbsen, Zwiebeln, Kartoffeln) ^{a1-a6)b)} mit Gurken-Joghurt-Dip (Gewürzgurken, Joghurt, Zwiebeln, Äpfel, Dill) ^{g)} und Salzkartoffeln Gemüsesticks

Zusatzstoffe: 1) Konservierungsstoffe 2) Farbstoff 3) Antioxidationsmittel 4) Süßungsmittel Saccharin 5) Cyclamat 6) Aspartam 7) Acesulfam 8) Phosphat 9) Geschwefelt 10) Coffein 11)

Geschmacksverstärker 12) Geschwärzt 13) Gewachst 14) Genetisch verändert

Allergene: a) Gluten b) Eier c) Erdnüsse d) Fisch e) Krebs f) Lupinen g) Milch und Milcherzeugnisse h) Schalenfrüchte i) Schwefeldioxid j) Sellerie k) Senf l) Sesamsamen m) Sojabohnen n) Weichtiere

Getreidearten: a1) Weizen a2) Gerste a3) Roggen a4) Hafer a5) Dinkel a6) Kamut oder Hybridstämme

Schalenfrüchte: h1) Mandeln h2) Haselnuss h3) Walnuss h4) Cashewnuss h5) Pecannuss h6) Paranuss h7) Pistazie h8) Macadamianuss

Grün unterlegt: Bio-Zutaten DE-ÖKO-006

KW 47 20.11.-24.11.	 Menü 1 (klassisch)
Montag	Farfalle^{a1-a6)b)m)} mit Spinat-Soße (Zwiebeln, Sellerie, Spinat, Sahne ^{g)j)} und Reibekäse^{g)} Gemüsesticks, Apfel
Dienstag	Hähnchenbrustfilet mit Champignonsoße (Zwiebeln, Sellerie, Champignons, Sahne ^{a)a1)j)g)} und Kräutern sowie Langkorn-Parboiled-Reis^{Fairtrade} Coleslaw (Weißkohl, Möhren, Sauerrahm, Essig)
Mittwoch	Soja-Weißkohl-Eintopf (Soja-Würstchen, Weißkohl, Karotten, Sellerie, Kartoffeln, Zwiebeln ^{j)m)k)} und Vollkornbrot ^{a1)a2)a3)a4)a5)a6)l)} Gemüsesticks, Birne
Donnerstag	Gebratenes Seelachsfilet^{a1-a6)d)} mit Quark-Paprika-Dip (Quark, Milch, Paprikas, Petersilie ^{g)} an Salzkartoffeln Tomaten-Salat (Tomaten, Zwiebeln, Essig, Rapsöl) mit gerösteten Kürbiskernen
Freitag	Goldhirsebrei (Milch, Goldhirse ^{g)h)l)h1)h4)} mit Kirschsoße (Sauerkirschen) Grüne Erbsencremesuppe (Erbsen, Kartoffeln, Sahne ^{g)} mit Vollkorncroutons Gemüsesticks

Zusatzstoffe: 1) Konservierungsstoffe 2) Farbstoff 3) Antioxidationsmittel 4) Süßungsmittel Saccharin 5) Cyclamat 6) Aspartam 7) Acesulfam 8) Phosphat 9) Geschwefelt 10) Coffein 11)

Geschmacksverstärker 12) Geschwärzt 13) Gewachst 14) Genetisch verändert

Allergene: a) Gluten b) Eier c) Erdnüsse d) Fisch e) Krebs f) Lupinen g) Milch und Milcherzeugnisse h) Schalenfrüchte i) Schwefeldioxid j) Sellerie k) Senf l) Sesamsamen m) Sojabohnen n) Weichtiere

Getreidearten: a1) Weizen a2) Gerste a3) Roggen a4) Hafer a5) Dinkel a6) Kamut oder Hybridstämme

Schalenfrüchte: h1) Mandeln h2) Haselnuss h3) Walnuss h4) Cashewnuss h5) Pecannuss h6) Paranuss h7) Pistazie h8) Macadamianuss

Grün unterlegt: Bio-Zutaten DE-ÖKO-006

KW 47 20.11.-24.11.	 Menü 2 (ovo-lacto-vegetarisch)
Montag	Farfalle^{a1-a6)b)m)} mit Spinat-Soße (Zwiebeln, Sellerie, Spinat, Sahne) ^{g)i)} und Reibekäse^{g)} Gemüsesticks, Apfel
Dienstag	Panierter Hirtenkäse mit Champignonsoße (Zwiebeln, Sellerie, Champignon, H-Sahne) ^{j)g)} und Kräutern sowie Langkorn-Parboiled-Reis^{Fairtrade} Coleslaw (Weißkohl, Möhren, Sauerrahm, Essig)
Mittwoch	Soja-Weißkohl-Eintopf (Soja-Wurstchen, Weißkohl, Karotten, Sellerie, Kartoffeln, Zwiebeln) ^{j)m)k)} und Vollkorn- brot^{a1)a2)a3)a4)a5)a6)l)} Gemüsesticks, Birne
Donnerstag	Gemüseboulette (Karotten, Kartoffeln, Paprikas, Erbsen, Zwiebeln, Eier) ^{a1-a6)b)} mit Quark-Paprika-Dip (Quark, Milch, Paprikas, Petersilie) ^{g)} an Salzkartoffeln Tomaten-Salat (Tomaten, Zwiebeln, Essig, Rapsöl) mit gerösteten Kürbiskernen
Freitag	Goldhirsebrei (Milch, Goldhirse) ^{g)h)l)h1)h4)} mit Kirschsoße (Sauerkirschen) Grüne Erbsencremesuppe (Erbsen, Kartoffeln, Sahne) ^{g)} mit Vollkorncroutons Gemüsesticks

Zusatzstoffe: 1) Konservierungsstoffe 2) Farbstoff 3) Antioxidationsmittel 4) Süßungsmittel Saccharin 5) Cyclamat 6) Aspartam 7) Acesulfam 8) Phosphat 9) Geschwefelt 10) Coffein 11)

Geschmacksverstärker 12) Geschwärzt 13) Gewachst 14) Genetisch verändert

Allergene: a) Gluten b) Eier c) Erdnüsse d) Fisch e) Krebs f) Lupinen g) Milch und Milcherzeugnisse h) Schalenfrüchte i) Schwefeldioxid j) Sellerie k) Senf l) Sesamsamen m) Sojabohnen n) Weichtiere

Getreidearten: a1) Weizen a2) Gerste a3) Roggen a4) Hafer a5) Dinkel a6) Kamut oder Hybridstämme

Schalenfrüchte: h1) Mandeln h2) Haselnuss h3) Walnuss h4) Cashewnuss h5) Pecannuss h6) Paranuss h7) Pistazie h8) Macadamianuss

Grün unterlegt: Bio-Zutaten DE-ÖKO-006

KW 48 27.11.-01.12.	 Menü 1 (klassisch)
Montag	Vollkorn-Spiralnudeln ^{a1-a6)b)m)} mit Blumenkohl-Käsesoße (Sellerie, Zwiebeln, Blumenkohl, Sahne, Hartkäse) ^{j)g)} Gemüsesticks, Apfel
Dienstag	Falafelbällchen ^{a1-a6)b)m)g)j)k)} mit Joghurt-Minze-Dip (Joghurt, Minze) ^{g)} , Gurken-Tomaten-Salat (Tomaten, Gurken, Essig, Rapsöl), Fladenbrot und Bulgur ^{a1)} Gemüsesticks
Mittwoch	Linseneintopf mit Kartoffelwürfeln und Soja-Wurstchen (Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Kartoffeln, Soja-Wurstchen) ^{a1-a6)j)m)} mit Vollkornbrot ^{a1)a2)a3)a4)a5)a6)l)} Gemüsesticks, Erdbeer-Joghurt (Erdbeeren, Joghurt) ^{g)}
Donnerstag	Gabelspaghetti ^{a1-a6)} mit Rinderhackfleisch-Tomatensoße (Rindfleisch, Lauch, Karotten, Sellerie, Zwiebeln, Tomaten) ^{a)j)} und Reibekäse ^{g)} Weißkraut-Karotten-Salat (Weißkohl, Karotten, Essig, Rapsöl) mit Sonnenblumenkernen
Freitag	Fischfrikadelle gebraten ^{d)} mit Möhrengemüse (Möhrenscheiben, Milch) ^{g)} und Salzkartoffeln Gurkensalat (Salatgurken, Essig, Rapsöl, Dill), Nektarine

Zusatzstoffe: 1) Konservierungsstoffe 2) Farbstoff 3) Antioxidationsmittel 4) Süßungsmittel Saccharin 5) Cyclamat 6) Aspartam 7) Acesulfam 8) Phosphat 9) Geschwefelt 10) Coffein 11)

Geschmacksverstärker 12) Geschwärzt 13) Gewachst 14) Genetisch verändert

Allergene: a) Gluten b) Eier c) Erdnüsse d) Fisch e) Krebs f) Lupinen g) Milch und Milcherzeugnisse h) Schalenfrüchte i) Schwefeldioxid j) Sellerie k) Senf l) Sesamsamen m) Sojabohnen n) Weichtiere

Getreidearten: a1) Weizen a2) Gerste a3) Roggen a4) Hafer a5) Dinkel a6) Kamut oder Hybridstämme

Schalenfrüchte: h1) Mandeln h2) Haselnuss h3) Walnuss h4) Cashewnuss h5) Pecannuss h6) Paranuss h7) Pistazie h8) Macadamianuss

Grün unterlegt: Bio-Zutaten DE-ÖKO-006

KW 48 27.11.-01.12.	 Menü 2 (ovo-lacto-vegetarisch)
Montag	Vollkorn-Spiralnudeln ^{a1-a6)b)m)} mit Blumenkohl-Käsesoße (Sellerie, Zwiebeln, Blumenkohl, Sahne, Hartkäse) ^{j)g)} Gemüsesticks, Apfel
Dienstag	Falafelbällchen ^{a1-a6)b)m)g)j)k)} mit Joghurt-Minze-Dip (Joghurt, Minze) ^{g)} , Gurken-Tomaten-Salat (Tomaten, Gurken, Essig, Rapsöl), Fladenbrot und Bulgur ^{a1)} Gemüsesticks
Mittwoch	Linseneintopf mit Kartoffelwürfeln und Soja-Wurstchen (Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Kartoffeln, Soja-Wurstchen) ^{a1-a6)j)m)} mit Vollkornbrot ^{a2)a3)a4)a5)a6)l)} Gemüsesticks, Erdbeer-Joghurt (Erdbeeren, Joghurt) ^{g)}
Donnerstag	Gabelspaghetti ^{a1-a6)} mit Haferflocken-Tomatensoße (Haferflocken, Lauch, Karotten, Sellerie, Zwiebeln, Tomaten) ^{a)j)m)} und Reibekäse ^{g)} Weißkraut-Karotten-Salat (Weißkohl, Karotten, Essig, Rapsöl) mit Sonnenblumenkernen
Freitag	Rote-Bete-Puffer (Rote Beete, Kartoffeln, Eier) ^{a1-a6)b)h)k)l)} Möhrengemüse (Möhrenscheiben, Milch) ^{g)} und Salzkartoffeln Gurkensalat (Salatgurken, Essig, Rapsöl, Dill), Nektarine

Zusatzstoffe: 1) Konservierungsstoffe 2) Farbstoff 3) Antioxidationsmittel 4) Süßungsmittel Saccharin 5) Cyclamat 6) Aspartam 7) Acesulfam 8) Phosphat 9) Geschwefelt 10) Coffein 11)

Geschmacksverstärker 12) Geschwärzt 13) Gewachst 14) Genetisch verändert

Allergene: a) Gluten b) Eier c) Erdnüsse d) Fisch e) Krebs f) Lupinen g) Milch und Milcherzeugnisse h) Schalenfrüchte i) Schwefeldioxid j) Sellerie k) Senf l) Sesamsamen m) Sojabohnen n) Weichtiere

Getreidearten: a1) Weizen a2) Gerste a3) Roggen a4) Hafer a5) Dinkel a6) Kamut oder Hybridstämme

Schalenfrüchte: h1) Mandeln h2) Haselnuss h3) Walnuss h4) Cashewnuss h5) Pecannuss h6) Paranuss h7) Pistazie h8) Macadamianuss

Grün unterlegt: Bio-Zutaten DE-ÖKO-006