

Montag	Menü 1	Eiersenfragout (1, 2, 8, 12, 21, 22) mit Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) und Schnittlauch	kcal: 237 F: 10.2	E: 7.4 KH: 27.2
	Menü 3	Kartoffelgulasch (1, 2, 21) (Bio - Kartoffeln) mit Reis (Bio - Fair Trade Reis) mit Saurer Sahne (12)	kcal: 217 F: 5.1	E: 4.6 KH: 36.4
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Sonnenblumenkerne, Basilikumdip (8, 12, 27)		
Dienstag	Menü 2	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit Tomatensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) und geriebenem Käse (12) (Bio - Gouda)	kcal: 382 F: 6.1	E: 12.6 KH: 67.3
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Sonnenblumenkerne, Frischkäse - Tomatendip (12), Bio - Apfel		
Mittwoch	Menü 1	Nudel (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit vegetarische Bratensauce (1, 2, 12) (Bio - Zwiebeln, Bio - Champignons) und Erbsen (12) (Bio - Erbsen)	kcal: 409 F: 8.9	E: 13.2 KH: 59.6
	Menü 2	Seelachs in einer Gemüse - Senfsauce (1, 2, 9, 12, 21, 22) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Blumenkohl, Bio - Erbsen) und Gemüsereis (Bio - Fair Trade Vollkomreis, Bio - Möhren, Bio - Erbsen, Bio - Mais)	kcal: 212 F: 4.2	E: 12.9 KH: 28.2
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Sonnenblumenkerne, Rote Beete Dip (12, 26, 28) (Bio - Quark, Bio - Joghurt), Birnen - Nelkenquark (12) (Bio - Quark, Bio - Joghurt, Bio - Birne), Bio Fair Trade Banane		
Donnerstag	Menü 1	Schmorkohl (1, 2, 21) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 160 F: 1.5	E: 4.3 KH: 27.0
	Menü 2	Möhren - Laucheintopf (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln) mit Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) (Bio - Vollkornbrot)	kcal: 167 F: 5.3	E: 3.5 KH: 22.4
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Kohlrabirohkost, Sonnenblumenkerne, Gemüsedip (12)		
Freitag	Menü 2	Bolognese vom Rind (1, 2, 6, 21, 28) (Bio - Rindhackfleisch) mit Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln), geriebener Käse (12) (Bio - Gouda)	kcal: 376 F: 5.5	E: 14.2 KH: 63.4
	Menü 3	Kartoffelgratin (12) (Bio - Kartoffeln, Bio - Gouda) mit Ratatouille Gemüse (1, 2, 21)	kcal: 314 F: 18.5	E: 7.0 KH: 29.0
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Radieschen, Sonnenblumenkerne, Mango - Curry Dip (12) (Bio - Quark, Bio - Joghurt), Brombeerejoghurt (Bio - Quark, Bio - Joghurt, Bio - Beeren)		