

<b>Montag</b>	Menü 2	Semmelknödel (1, 2, 8) mit Rahmsauerkraut (12)	kcal: 372 F: 10.4	E: 17.8 KH: 49.0
	Menü 3	Maiscremesuppe (Bio - Kartoffeln) (12, 21), Grießbrei (12) (Bio - Weizengrieß) mit Kirschkompott (28), Zucker und Zimt	kcal: 349 F: 6.7	E: 10.4 KH: 60.3
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Sour Creme Dip (12), Sonnenblumenkerne		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Gemüsesoljanka (1, 2, 21) mit Saure Sahne (12) und Bio - Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23)	kcal: 194 F: 3.7	E: 4.5 KH: 31.2
	Menü 3	Kartoffeln (Bio - Kartoffeln) mit Kräuterquark (12), Möhrengemüse (12) und Leinöl	kcal: 237 F: 6.0	E: 13.5 KH: 30.3
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Radischenrohkost, Kräuterquark (12), Sonnenblumenkerne		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Vegetarische Pizzasauce mit milder Peperoni (1, 2, 21) (Bio - Bulgur), geriebenem Gouda (12) (Bio - Gouda) und Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudel)	kcal: 395 F: 8.2	E: 13.2 KH: 61.0
	Menü 2	Kartoffelgulasch (1, 2, 21) (Bio - Kartoffel) mit Vollkornreis (Bio - Fair Trade - Vollkornreis) mit Saurer Sahne (12)	kcal: 242 F: 5.3	E: 5.2 KH: 41.3
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost, Basilikum - Dip (8, 12, 27), Sonnenblumenkerne, Vanillejoghurt (Bio - Quark, Bio - Joghurt) (12)		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Schmorkohl in vegetarischer Bratensauce (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Weißkohl, Bio - Möhre) mit Kartoffeln (Bio - Kartoffel)	kcal: 160 F: 1.6	E: 4.4 KH: 27.1
	Menü 3	Gemüselinsencurry (1, 2, 21) (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Paprikastreifen, Bio - Blumenkohl, Bio - Erbse, Bio - Mais) mit Couscous (1, 2) (Bio - Couscous) und Joghurt - Minz - Dip (12)	kcal: 400 F: 11.2	E: 12.8 KH: 58.3
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Hirtenkäse - Dip (12), Sonnenblumenkerne, Bio - Orange		
<b>Freitag</b>	Menü 2	Seelachs in Steckrüben - Möhrengemüse (1, 2, 9, 12, 21, 22) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Blumenkohl, Bio - Steckrübe) mit Reis (Bio - Fair Trade - Reis)	kcal: 193 F: 3.8	E: 11.5 KH: 26.4
	Menü 3	Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffel) mit Erbsen - Maisgemüse (12) (Bio - Erbse, Bio - Mais), Frischkäsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie) und Schnittlauch	kcal: 228 F: 8.6	E: 6.7 KH: 29.5
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Frischkäse - Schnittlauch - Dip (12), Sonnenblumenkerne, Birnenjoghurt mit Nelke (Bio - Quark, Bio - Joghurt) (12), Bio - Apfel		