

Montag			
Dienstag	Menü 1	Apfel - Kichererbsen Ragout (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Blumenkohl, Bio - Kichererbsen)(1, 2, 21, 28) mit Bulgur (Bio - Bulgur)(1, 2, 22) und einem Joghurt - Minze - Dip (Bio - Joghurt) (12)	kcal: 285 E: 8.4 F: 6.9 KH: 42.8
	Menü 2	Vollkornnudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit Champignonsauce (Bio - Zwiebel, Bio - Champignon)(1, 2, 12), Erbsen (Bio - Erbse)(12) und geriebenem Käse (12)	kcal: 429 E: 15.4 F: 14.1 KH: 56.1
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost, Joghurt - Minze - Dip (Bio - Joghurt) (12), Sonnenblumenkerne, Bio - Apfel	
Mittwoch	Menü 1	Mit Gouda überbackene Gemüselasagne (Bio - Nudeln)(1, 2, 12, 21) auf Käsesauce (1, 2, 8, 12, 27) und Petersilie	kcal: 331 E: 11.3 F: 15.3 KH: 35.7
	Menü 2	Blumenkohlcremesuppe (Bio - Kartoffeln) (1, 2, 12, 21) mit Bio - Baguette (1, 2, 3) , Petersilie und Croutons (1, 2)	kcal: 311 E: 7.9 F: 16.1 KH: 36.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Rote Beete - Dip (12, 26,28), Sonnenblumenkerne, Beerengrütze mit Vanillequark (Bio - Quark, Bio - Joghurt)(12)	
Donnerstag	Menü 1	Kartoffel - Broccoli Auflauf mit Gouda überbacken (Bio - Kartoffel)(12) , dazu Tomatensauce (1, 2, 21)	kcal: 266 E: 7.2 F: 15.3 KH: 23.8
	Menü 2	Bio - Rinderköttbullar mit Möhren (12) , Bratensauce (1, 2, 12), Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel) und Preiselbeeren	kcal: 313 E: 10.4 F: 13.3 KH: 32.2
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Sour Creme Dip (12), Möhrensalat, Sonnenblumenkerne, Weintrauben	
Freitag	Menü 1	Vegetarische Currywurst in Sauce (1, 2, 11, 21) mit Kartoffelecken und Mischgemüse	kcal: 349 E: 11.6 F: 12.1 KH: 42.0
	Menü 2	Seelachs in Gemüse - Senfsauce (1, 2, 9, 12, 21, 22) mit Reis (Bio - Fair Trade - Reis) und Petersilie	kcal: 190 E: 8.6 F: 4.3 KH: 27.2
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Tomatenrohkost, Möhren - Gurken - Dip (12), Sonnenblumenkerne, Aprikosenjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12)	