

<b>Montag</b>	Menü 1	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudeln)(1, 2) mit Tomatensauce (1, 2, 12, 21) und geriebenem Käse(Bio - Gouda)(12)	kcal: 406 F: 9.1	E: 12.9 KH: 63.6
	Menü 2	Gemüse - Linsencurry (1, 2, 21) mit Vollkornreis (Bio - Fair Trade - Vollkornreis) und Joghurdip (12)	kcal: 277 F: 9.1	E: 7.8 KH: 38.8
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost, Joghurt - Kräuter - Dip (12) Sonnenblumenkerne		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Kartoffelcremesuppe (Bio - Kartoffel, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Karotte)(1, 2, 12, 21) mit Croutons (1, 2) und Bio - Baguette (1, 2, 3)	kcal: 287 F: 10.1	E: 7.6 KH: 44.2
	Menü 3	Karottentandoori (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Karotte, Bio - Erbse)(1, 2, 12, 21) mit Reis (Bio - Fair Trade - Reis) und einem Joghurt - Dip (12)	kcal: 182 F: 4.1	E: 4.1 KH: 29.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Hirtenkäse - Dip (12) Sonnenblumenkerne, Bio - Apfel		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Deftiger Schmorkohl (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Weißkohl, Bio - Karotte)(1, 2, 21) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln) und Petersilie	kcal: 160 F: 1.5	E: 4.5 KH: 27.6
	Menü 2	Möhren - Lauchintopf (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Kartoffel, Bio - Karotte, Bio - Porree)(1, 2, 12, 21) mit Bio - Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) und Petersilie	kcal: 168 F: 5.2	E: 3.9 KH: 23.3
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Saure Sahne - Dill - Dip (12), Sonnenblumenkerne, Apfel - Zimt - Joghurt (Bio - Apfel, Bio - Quark, Bio - Joghurt) (12, 28) Bio - Orange		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) mit vegetarischer Bratensauce (1, 2, 12) und Erbsen (12)	kcal: 253 F: 9.7	E: 8.2 KH: 27.9
	Menü 2	Bolognese vom Rind (Bio - Rindfleisch)(1, 2, 6, 21) mit Nudeln (Bio - Nudeln)(1, 2) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 377 F: 5.7	E: 14.1 KH: 63.4
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Eisbergsalat mit Mais und 1000 Islanddressing (1, 2, 8, 11, 12, 22, 28), Sonnenblumenkerne		
<b>Freitag</b>	Menü 2	Seelachs in einer Gemüse - Senfsauce (1, 2, 9, 12, 21, 22) und Reis (Bio - Fair Trade - Reis)	kcal: 199 F: 3.7	E: 11.7 KH: 27.7
	Menü 3	Chili sin Carne (1, 2, 6, 21) mit Reis (Bio - Fair Trade - Reis) und Nachos dazu ein Sour Creme Dip (12)	kcal: 236 F: 4.6	E: 6.1 KH: 38.5
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Radieschenrohkost, Möhrenrohkost, Frischkäse - Schnittlauchdip (12), Sonnenblumenkerne, Waldfrüchtjoghurt (Bio - Beerenfrüchte, Bio - Quark, Bio - Joghurt)		