

Montag	Menü 1	Eier (8) in Grüner Sauce (12) (Bio - Joghurt) mit Kartoffeln (Bio - Kartoffeln) und Möhrengemüse (12)	kcal: 308 F: 13.2	E: 18.5 KH: 27.5
	Menü 3	Gemüsereispfanne (Bio - Fair Trade Reis) mit Mojosauce (1, 2, 21), geriebenem Hirtenkäse (12) und Dip - Joghurt (12) (Bio - Joghurt)	kcal: 191 F: 4.2	E: 6.3 KH: 30.3
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Kohlrabirohkost, Paprikarohkost, Sonnenblumenkerne, Basilikum Dip (8, 12, 27)		
Dienstag	Menü 1	Kürbiscremesuppe (1, 2, 12) mit Bio - Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23), Croutons (1, 2) und Kürbiskernen	kcal: 232 F: 10.5	E: 5.2 KH: 24.5
	Menü 2	Blumenkohl mit Käse überbacken (12) (Bio - Gouda), Tomatensauce (1, 2, 12, 21) und Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln)	kcal: 366 F: 7.3	E: 15.0 KH: 57.9
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrensalat, Gurkenrohkost, Tomatenrohkost, Sonnenblumenkerne, Ajvar - Frischkäse Dip (12)		
Mittwoch	Menü 2	Wildlachscurry (1, 2, 9, 21) (Bio - Möhren, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie) mit Couscous (1, 2) (Bio - Couscous) und Mango - Curry Dip (12) (Bio - Quark, Bio - Joghurt)	kcal: 389 F: 11.9	E: 19.9 KH: 48.0
	Menü 3	Sojageschnetzeltes "Züricher Art" (1, 2, 11, 12, 21) (Bio - Soja, Bio - Champignon, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie) mit Gemüse - Reis (Bio - Fair Trade Vollkornreis, Bio - Möhren, Bio - Erbsen, Bio - Mais)	kcal: 226 F: 5.7	E: 12.1 KH: 27.9
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio Gurkenrohkost, Sonnenblumenkerne, Rote - Beete - Dip (12, 26, 28) (Bio - Quark, Bio - Joghurt), Aprikosen - Joghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark), Bio - Apfel		
Donnerstag	Menü 1	Böhmische Knödel (1, 2, 8, 12) mit Rahmsauce (1, 2, 12) und Rotkohl (28)	kcal: 392 F: 6.8	E: 11.3 KH: 66.2
	Menü 2	Wurstgulasch Geflügel (Bio - Geflügel - Jagdwurst) (1, 2, 21, 22) mit Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln)	kcal: 311 F: 1.9	E: 10.3 KH: 60.4
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Eisbergsalat mit Mais Topping, 1000 Island Dressing (1, 2, 8, 11, 12, 22, 28), Sonnenblumenkerne		
Freitag	Menü 2	Berliner Kartoffeleintopf (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel) mit Bio - Baguette (1, 2, 3) und Petersilie	kcal: 218 F: 4.3	E: 6.4 KH: 41.0
	Menü 3	Blumenkohl - Käse Bratlinge (1, 2, 8, 12) mit Rahm - Erbsengemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Erbsen, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebel, Bio - Gouda) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 298 F: 9.9	E: 9.5 KH: 41.0
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio Möhrenrohkost, Sonnenblumenkerne, Mango - Curry Dip (12) (Bio - Quark, Bio - Joghurt), Apfel - Zimt Joghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Apfel), Bio - Orange		