

Montag	Menü 1	Eier (8) mit Grüner Sauce (12) Kartoffeln (Bio - Kartoffeln) und Möhrengemüse (12)	kcal: 298 F: 12.1	E: 17.9 KH: 27.9
	Menü 3	Gemüsereispfanne (Bio - Fair Trade Reis) mit Mojosauce (1, 2, 21) dazu geriebenem Hirtenkäse (12) und Dip - Joghurt (12)	kcal: 189 F: 4.1	E: 6.3 KH: 30.1
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Paprikarohkost, Basilikum - Dip (8, 12, 27), Sonnenblumenkerne		
Dienstag	Menü 1	Steckrüben - Möhre Eintopf (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln) mit Bio - Vollkornbrot(1, 3, 4, 5, 23) und Petersilie	kcal: 159 F: 4.2	E: 3.6 KH: 23.8
	Menü 2	Blumenkohl mit Käse überbacken (12) (Bio - Gouda Tomatensauce (1, 2, 12, 21) und Nudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudel)	kcal: 388 F: 10.1	E: 15.3 KH: 54.4
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost, Frischkäse - Ajvar - Dip (12) , Sonnenblumenkerne		
Mittwoch	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	Sojageschnetzeltes "Züricher Art" (1, 2, 11, 12, 21) (Bio - Soja, Bio - Champignon, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie) mit Gemüse - Reis (Bio - Fair Trade Reis), Bio - Möhren, Bio - Erbsen, Bio - Mais)	kcal: 204 F: 5.4	E: 11.6 KH: 24.0
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Rote Beete - Dip (Bio - Joghurt, Bio - Quark) (12, 26, 28), Sonnenblumenkerne, Aprikosenjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12, 28), Bio - Clementinen		
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 - Nudel) und geriebenem Bio - Gouda (12)	kcal: 422 F: 9.8	E: 20.0 KH: 60.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Tomatenrohkost, Hirtenkäse - Dip (12), Weißkohlsalat, Sonnenblumenkerne		
Freitag	Menü 1	Indischer Rahmkäse mit Currygemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Paprika, Bio - Blumenkohl, Bio - Zucchini, Bio - Möhren, Bio - Mais, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie) Reis (Bio - Fair Trade - Reis) und Bio - Joghurt Dip (12)	kcal: 214 F: 6.0	E: 6.2 KH: 32.3
	Menü 2	Wildlachscurry (1, 2, 9, 21) (Bio - Möhren, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie) mit Couscous (1, 2) (Bio - Couscous)	kcal: 389 F: 11.9	E: 19.9 KH: 48.0
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Frischkäse - Schnittlauchdip (12), Sonnenblumenkerne, Apfel - Zimt - Joghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark) (12, 28), Bio - Apfel		