

Montag	Menü 2	Karotten - Blumenkohlrout in Zitronensauce (1, 2, 12, 21) mit Kartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 174 F: 4.1	E: 4.6 KH: 27.7
	Menü 3	Türkische Linsensuppe (21) Grießbrei (1, 2, 12) (Bio - Weizengrieß) mit Kirschkompott (28), Zucker und Zimt	kcal: 335 F: 5.2	E: 10.9 KH: 59.2
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost, Frischkäse - Ajvar - Dip (12), Sonnenblumenkerne		
Dienstag	Menü 2	Champignons Sauce (1, 2, 12) (Bio - Zwiebeln, Bio - Champignons, Bio - Gouda) mit Nudel (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln), Erbsengemüse (12) (Bio - Erbsen) geriebenem Käse (12) (Bio - Gouda)	kcal: 454 F: 14.4	E: 16.2 KH: 60.7
	Menü 3	Möhren - Lauchintopf (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Karotte, Bio - Porree, Bio - Kartoffel) mit Bio - Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23)	kcal: 168 F: 5.2	E: 3.9 KH: 23.2
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio Gurkenrohkost, Frischkäse - Schnittlauch - Dip (12), Sonnenblumenkerne, Bio - Clementine		
Mittwoch	Menü 1	Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) mit grünen Bohnen (12) (Bio - Bohne, Bio - Zwiebel) und vegetarischer Bratensauce (1, 2, 12) (Bio - Zwiebel, Bio - Champignon)	kcal: 217 F: 8.5	E: 5.8 KH: 25.0
	Menü 2	Blumenkohlcremesuppe (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Blumenkohl, Bio - Kartoffel) mit Bio - Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) dazu Petersilie	kcal: 292 F: 16.3	E: 5.5 KH: 27.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, , Schnittlauch - Joghurt - Dip (Bio - Joghurt) (12), Sonnenblumenkerne, Vanillejoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark), Bio - Apfel		
Donnerstag	Menü 1	Hausgemachter Kartoffel - Broccoli Auflauf mit Gouda (12) (Bio - Kartoffel, Bio - Gouda) überbacken auf einem Tomatenragout (1, 2, 21)	kcal: 279 F: 16.2	E: 7.7 KH: 24.8
	Menü 2	Chili Con Carne(1, 2, 6, 21) (Bio - Rinderhackfleisch) mit Reis (Bio - Fair Trade - Reis) , Sourcreme Dip (12) und Nachochips	kcal: 239 F: 6.5	E: 8.5 KH: 32.3
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Radischenrohkost, Eisbergsalat mit Mais, 1000 - Island - Dressing (1, 2, 8, 11, 12, 22, 28), Sonnenblumenkerne		
Freitag	Menü 1	Vegetarische Currywurst in Sauce (1, 2, 11, 21) mit Kartoffelecken und einem Erbsen - Möhrengemüse	kcal: 391 F: 13.1	E: 12.3 KH: 48.9
	Menü 2	Seelachsfrikadelle (1, 2, 9, 12, 22) mit Remoulade (Bio - Joghurt)(8, 12, 22, 28), Erbsen (12) und Kartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 522 F: 30.3	E: 14.5 KH: 45.6
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Paprikarohkost, Frischkäse - Tomaten - Dip (Bio - Joghurt) (12), Kirschjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Kirschen), Sonnenblumenkerne		