

<b>Montag</b>	Menü 1	Eier - Senfragout mit Gemüse (1, 2, 8, 12, 21, 22), Kartoffelstampf (Bio - Kartoffeln) (12) und Petersilie	kcal: 232 F: 9.8	E: 7.3 KH: 27.0
	Menü 3	Paneerkäse mit Rahmspinat (Bio - Gouda) (1, 2, 12, 21) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 169 F: 4.3	E: 7.0 KH: 24.6
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Sonnenblumenkerne, Basilikum - Dip (8, 12, 27)		
<b>Dienstag</b>	Menü 2	Gemüsepfanne süß - sauer (1, 2, 11, 23, 26, 28) mit Vollkornreis (Bio - Fair Trade - Vollkornreis) und frischen Mungo Bohnen	kcal: 210 F: 1.3	E: 5.1 KH: 42.1
	Menü 3	Blumenkohl mit Käse überbacken (Bio - Gouda) (12), dazu Tomatensauce (1, 2, 12, 21) und Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel) (1, 2)	kcal: 398 F: 10.1	E: 15.1 KH: 57.1
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost, Sonnenblumenkerne, Sauerrahm - Kräuter - Dip (12)		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Kartoffelstampf (Bio - Kartoffeln) (12) mit vegetarischer Bratensauce (Bio - Zwiebel, Bio - Champignon) (1, 2, 12) und Erbsen (Bio - Erbsen) (12)	kcal: 221 F: 6.8	E: 7.3 KH: 27.6
	Menü 3	Karottentandoori (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Erbsen) (1, 2, 12, 21) mit Couscous (Bio - Couscous) (1, 2) und Joghurt - Dip (Bio - Joghurt) (12)	kcal: 324 F: 5.9	E: 9.6 KH: 53.8
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Sonnenblumenkerne, Frischkäse - Kräuter - Dip (12), Erdbeeryoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Erdbeeren) (12), Bio - Orangen		
<b>Donnerstag</b>	Menü 2	Bolognese vom Rind (Bio - Rindhackfleisch, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie) (1, 2, 6, 21) mit Nudeln (Bio - Nudeln) (1, 2) und geriebenem Käse (Bio - Gouda) (12)	kcal: 376 F: 5.6	E: 14.2 KH: 63.5
	Menü 3	Kartoffelgratin (Bio - Kartoffeln, Bio - Gouda) (12) mit mediterranem Grillgemüse in Tomatensauce (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Ratatouille Mix, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 21)	kcal: 312 F: 18.1	E: 7.2 KH: 28.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Joghurt - Schnittlauch - Dip (12), Sonnenblumenkerne, Bio - Fair Trade - Banane		
<b>Freitag</b>	Menü 1	Magdeburger Bohnenragout (1, 2, 12, 21) mit Kartoffeln (Bio - Kartoffeln) und Petersilie	kcal: 187 F: 5.6	E: 4.4 KH: 27.5
	Menü 2	Seelachs in Gemüse - Senfsauce (1, 2, 9, 12, 21, 22) mit Reis (Bio - Fair Trade - Reis)	kcal: 199 F: 3.7	E: 11.7 KH: 27.8
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Radieschenrohkost, Möhren - Gurken - Dip (Bio - Quark) (12), Sonnenblumenkerne, Apfel - Zimt - Joghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark) (12)		