

Montag			
Menü 3	Rote Linsensuppe (21), Kaiserschmarrn (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus (28), Vanillesauce (12), Zucker und Zimt	kcal: 452 F: 17.2	E: 12.0 KH: 61.0
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauch - Frischkäse - Dip (12), Möhrenrohkost, Tomatenrohkost, Radieschenrohkost		
Dienstag			
Menü 2	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) mit Käsesauce (Bio - Gouda, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel)(1, 2, 8, 12, 27), Erbsen (Bio - Erbse)(12) und geriebener Gouda (Bio - Gouda)(12) dazu Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)	kcal: 421 F: 11.3	E: 15.7 KH: 59.8
Menü 3	Blumenkohl - Tomaten - Curry (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Blumenkohl) (1, 2, 21) mit Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) und Joghurtdip (12)	kcal: 223 F: 7.3	E: 5.1 KH: 32.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Orange		
Mittwoch			
Menü 1	Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) mit Schmorkohl (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Weißkohl, Bio - Möhre) (1, 2, 21)	kcal: 176 F: 4.4	E: 5.0 KH: 27.7
Menü 3	Möhren - Kartoffelgratin (Bio - Kartoffel, Bio - Gouda, Bio - Möhre)(12) mit Tomatensauce (Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel) (1, 2, 12, 21)	kcal: 286 F: 16.7	E: 5.9 KH: 27.1
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Schnittlauch - Dip (12), Vanillejoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Bio - Apfel, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost		
Donnerstag			
Menü 2	Hühnerfrikassee (Bio - Hähnchenfleisch) (1, 2, 12, 21) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 219 F: 6.4	E: 7.8 KH: 27.0
Menü 3	Eierspätzle (Bio - Spätzle) (1, 2, 8, 11) mit Champignonsauce (Bio - Gouda)(1, 2, 12) und grünen Bohnen (12)	kcal: 274 F: 8.4	E: 10.3 KH: 37.3
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure - Sahne - Dip (12), Gemüserohkost		
Freitag			
Menü 2	Seelachs - Gemüseragout in heller Dillsauce (1, 2, 9, 12, 21, 22) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 192 F: 3.5	E: 11.4 KH: 27.2
Menü 3	Kartoffelrösti (Bio - Röstiecken)(1, 2, 8, 28) mit Frischkäsesauce (1, 2, 12, 21) und Möhren - Erbsengemüse	kcal: 299 F: 15.0	E: 5.8 KH: 33.6
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour - Creme - Dip (12), Brombeerrjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Gemüserohkost		