

Montag	Menü 1	Erbseneintopf (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Kartoffel) (1, 2, 21) mit Vollkornbrot (Bio - Vollkornbrot) (1, 3, 4, 5, 23) und Petersilie	kcal: 150 F: 2.1	E: 5.4 KH: 23.8
	Menü 3	Vegetarische Paella (Bio - Fairtrade - Vollkornreis, Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Mais, Bio - Tofu) (1, 2, 11) mit Tomatensauce (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Tomatenwürfel) (1, 2, 21)	kcal: 215 F: 4.0	E: 8.2 KH: 34.8
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Gurkenrohkost, Schnittlauch - Frischkäse - Dip (12), Sonnenblumenkerne, Bio - Birne		
Dienstag	Menü 1	Gemüsecremesuppe (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Erbse, Bio - Blumenkohl, Bio - Kartoffel) (1, 2, 12, 21) mit Baguette (Bio - Baguette) (1, 2, 3)	kcal: 282 F: 15.1	E: 6.4 KH: 31.8
	Menü 2	Bulgur Bolognese (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Bulgur) (1, 2, 21) mit Nudeln (Bio - Nudel) (1, 2) und Gouda (Bio - Gouda) (12)	kcal: 350 F: 3.9	E: 12.4 KH: 62.9
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Tomatenrohkost, Gurkensalat (Bio - Gurken), Joghurtdip mit Kräutern (12), Sonnenblumenkerne, Bio - Orange		
Mittwoch	Menü 1	Omelette (8, 12) mit Rahmspinat (Bio - Gouda) (1, 2, 12, 21) und Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel) (12)	kcal: 234 F: 10.0	E: 10.9 KH: 24.3
	Menü 2	Chili sin Carne (1, 2, 6, 21) mit Reis (Bio - Fair Trade - Reis) und Sourcreme Dip (12)	kcal: 195 F: 2.5	E: 6.3 KH: 33.1
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Paprikarohkost, Sour Cream Dip (12), Sonnenblumenkerne, Aprikosenjoghurt (Bio - Quark, Bio - Joghurt)(12)		
Donnerstag	Menü 1	Gegrillter Maiskolben (12) mit Kräuterquark (12), Butterkartoffeln (Bio - Kartoffel) (12) und Möhrensalat	kcal: 322 F: 7.5	E: 14.7 KH: 50.2
	Menü 2	Wurstgulasch vom Geflügel (Bio - Geflügeljagdwurst) (1, 2, 21, 22) mit Nudeln (Bio - Nudel) (1, 2)	kcal: 394 F: 7.6	E: 18.1 KH: 60.5
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Gurkenrohkost, Kräuterquark (12), Sonnenblumenkerne		
Freitag	Menü 1	Mac und Cheese Nudelhörnchen (Bio - Nudel) (1, 2) mit Käsesauce (Bio - Gouda) (1, 2, 8, 12, 21, 27) und Mais - Möhregemüse	kcal: 494 F: 15.6	E: 18.9 KH: 67.7
	Menü 2	Seelachsfilet überbacken mit Käse und Tomaten (Bio - Gouda) (1, 2, 9, 12), dazu Letscho (1, 2, 21, 26, 28) und Bulgur (Bio - Bulgur) (1, 2, 22)	kcal: 299 F: 5.6	E: 22.6 KH: 36.3
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Frischkäse - Paprika - Dip (12) Sonnenblumenkerne, Kokosjoghurt (Bio - Quark, Bio - Joghurt) (12)		