

Montag	Menü 1	Kohlrabi Eintopf (Bio - Kartoffelwürfel) (1, 2, 12, 21) mit Vollkornbrot (Bio - Vollkornbrot) (1, 3, 4, 5, 23) und Petersilie	kcal: 167 F: 5.6	E: 3.5 KH: 21.3
	Menü 3	Tomatencremesuppe (1, 2, 12, 21) Milchreis (Bio - Rundkornreis) (12) mit Apfelmus (28), Zucker und Zimt	kcal: 351 F: 11.2	E: 7.7 KH: 54.0
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Gurkenrohkost, Sauerrahmdip (12), Sonnenblumenkerne		
Dienstag	Menü 2	Vollkornnudeln (Bio - Nudeln) (1, 2) mit Käsesauce (Bio - Gouda, Bio - Zwiebel) (1, 2, 8, 12, 27), Erbsen (Bio - Erbse) (12) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda) (12)	kcal: 450 F: 14.7	E: 17.1 KH: 58.3
	Menü 3	Blumenkohl - Tomaten - Curry (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Blumenkohl, Bio - Tomatenwürfel) (1, 2, 21) mit Vollkornreis (Bio - Fair Trade - Vollkornreis) und Joghurdip (12)	kcal: 225 F: 7.1	E: 5.1 KH: 33.1
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Schnittlauch - Joghurdip (12), Sonnenblumenkerne, Bio - Apfel		
Mittwoch	Menü 1	Carbonara mit geräuchertem Tofu (Bio - Gouda, Bio - Tofu, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Emmentaler) (1, 2, 11, 12, 21), Nudeln (Bio - Nudel) (1, 2), geriebenem Käse (Bio - Gouda) (12) und Gurkensalat (Bio - Gurken)	kcal: 421 F: 14.1	E: 15.7 KH: 56.3
	Menü 2	Paprikacremesuppe (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 12, 21) mit Croutons (1, 2), Baguette (Bio - Baguette) (1, 2, 3) und Joghurdip (Bio - Joghurt) (12)	kcal: 246 F: 8.5	E: 6.5 KH: 37.3
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Frischkäse - Schnittlauch - Dip (12), Sonnenblumenkerne, Pfirsichjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Pfirsich) (12), Bio - Fair Trade - Banane		
Donnerstag	Menü 2	Putenrahmgyros (Bio - Putenfleisch) (1, 2, 12, 21) mit Gemüsereis (Bio - Fair Trade - Reis)	kcal: 206 F: 7.1	E: 11.2 KH: 22.8
	Menü 3	Rahmwirsing (1, 2, 12, 21) mit Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel) (12) und Petersilie	kcal: 184 F: 6.6	E: 5.1 KH: 23.6
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Chinakohl mit Mandarinendressing (12), Sonnenblumenkerne		
Freitag	Menü 2	Gebackener Dorsch (1, 2, 8, 9, 12) mit Remoulade (Bio - Joghurt) (8, 12, 22, 28), Kartoffeln (Bio - Kartoffel) und Erbsengemüse (12)	kcal: 983 F: 93.4	E: 5.6 KH: 30.9
	Menü 3	Kartoffelrösti (Bio - Kartoffelrösti) (1, 2, 8, 28) mit Champignonsauce (Bio - Gouda) (1, 2, 12, 21) und Erbsen - Maisgemüse (12)	kcal: 272 F: 10.0	E: 10.3 KH: 34.2
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Gurkenrohkost, Sour Cream Dip (12), Sonnenblumenkerne Kirsichjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark) (12) und Bio - Cornflakes		