

Montag			
Dienstag			
Menü 2	Vegetarische Paella (Bio - Fairtrade - Reis, Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Mais, Bio - Tofu) (1, 2, 11) mit Tomatensauce (Bio - Möhre, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Paprikastreifen, Bio - Tomatenwürfel) (1, 2, 12, 21)	kcal: 198 F: 4.6	E: 7.7 KH: 29.9
Menü 3	Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) mit Erbsengemüse (Bio - Erbse) (12) und Käsesauce (Bio - Gouda, Bio - Zwiebel)(1, 2, 8, 12, 27)	kcal: 234 F: 8.8	E: 9.1 KH: 28.2
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Paprika - Frischkäse - Dip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Apfelrohkost		
Mittwoch			
Menü 1	Nudeln (Bio - Nudeln)(1, 2) mit vegetarischer Pizzasauce (Bio - Bulgur) (1, 2, 21) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda) (12)	kcal: 364 F: 5.4	E: 12.4 KH: 64.5
Menü 2	Pastinakencremesuppe (1, 2, 12), Vollkornbrot (Bio - Brot)(1, 3, 4, 5, 23) und Saurer Sahne (12)	kcal: 234 F: 9.7	E: 4.4 KH: 29.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure - Sahne - Dip (12), Pflaumenjoghurt mit Zimt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Gemüserohkost		
Donnerstag			
Menü 2	Gemüse Eintopf mit Geflügelfleisch (Bio - Hähnchenfleisch)(12, 21) , Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und Baguette (Bio - Baguette) (1, 2, 3)	kcal: 174 F: 2.5	E: 7.8 KH: 29.3
Menü 3	Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel) (12) mit grünen Bohnen und vegetarischer Bratensauce (1, 2, 12)	kcal: 181 F: 5.8	E: 5.4 KH: 25.8
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour - Creme - dip (12), Gemüserohkost		
Freitag			
Menü 1	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudeln)(1, 2) mit Joghurt - Frischkäsesauce (Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel) (1, 2, 12, 21) und geriebenem Käse (Bio - Gouda) (12)	kcal: 402 F: 9.0	E: 13.4 KH: 62.7
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauch - Frischkäse - Dip, Apfel - Zimt - Joghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Apfelwürfel) (12), Bio - Fairtrade - Banane, Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost		