

<b>Montag</b>			
Menü 2	Möhren - Lauchintopf (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Kartoffelwürfel, Bio - Möhre, Bio - Porree) (1, 2, 12, 21) mit Bio - Baguette (1, 2, 3) und gehackter Petersilie	kcal: 152 F: 4.7	E: 4.5 KH: 26.1
Menü 3	Rahmkäse in cremiger Spinatsauce (Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel, Bio - Gouda, Bio - Spinat) (1, 2, 12, 21) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel)	kcal: 55 F: 3.8	E: 3.8 KH: 1.5
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Bio - Gemüserohkost, Sourcreme - Dip (12)		
<b>Dienstag</b>			
Menü 1	Gemüse - Linsencurry (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Paprikastreifen, Bio - Blumenkohl, Bio - Erbse, Bio - Mais) (1, 2, 21) mit Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) und einem Joghurt dip (12)	kcal: 288 F: 9.2	E: 7.9 KH: 41.3
Menü 2	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) mit Tomatensauce (Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel) (1, 2, 12, 21) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 405 F: 9.1	E: 12.9 KH: 63.8
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Bio - Gemüserohkost - Obst, Bio - Gemüserohkost, Joghurt - Dip (12)		
<b>Mittwoch</b>			
Menü 2	Kartoffelcremesuppe (mit Möhrenstiften)(Bio - Kartoffel)(1, 2, 12, 21) mit Bio - Baguette (1, 2, 3) und Petersilie	kcal: 170 F: 9.2	E: 4.4 KH: 21.3
Menü 3	Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit einer milden Käse - Spinatsauce (Bio - Gouda)(1, 2, 8, 12, 27) und einem Tomatensalat	kcal: 401 F: 9.6	E: 13.8 KH: 63.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Apfel - Zimt - Joghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Gemüserohkost, Saure - Sahne - Dip (12)		
<b>Donnerstag</b>			
Menü 1	Schmorkohl (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Weißkohl, Bio - Möhre) (1, 2, 21) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel) und gehackter Petersilie	kcal: 56 F: 1.3	E: 1.3 KH: 8.9
Menü 2	Bolognese vom Rind (Bio - Rinderhackfleisch, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie)(1, 2, 6, 21) mit Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 376 F: 5.5	E: 14.0 KH: 65.8
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Bio - Gemüserohkost, Bio - Obst, Joghurt - Dip (12)		
<b>Freitag</b>			
Menü 1	Magdeburger Bohnenragout (1, 2, 12, 21) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel)	kcal: 76 F: 5.2	E: 1.4 KH: 5.0
Menü 2	Wildlachs - Gemüsecurry (1, 2, 9, 21) mit Couscous (Bio - Couscous)(1, 2)	kcal: 412 F: 12.8	E: 20.9 KH: 50.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Waldbeeryoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Gemüserohkost, Frischkäse - Schnittlauch - Dip (12)		