

Montag			
Dienstag			
Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit eine Käsesauce (1, 2, 8, 12, 27) (Bio - Gouda) dazu ein Mischgemüse (Erbsen, Möhren) und geriebenem Bio - Gouda (12)	kcal: 441 F: 12.1	E: 16.8 KH: 64.3
Menü 2	Hähnchengyros mit buntem Gemüse (12) (Blumenkohl, Möhren, Erbsen, Bohnen, Paprika, Mais) mit Tzaziki (12) und gelbem Reis (Bio - Fair Trade Reis)	kcal: 269 F: 7.4	E: 21.1 KH: 28.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabi Rohkost		
Mittwoch			
Menü 1	Frische Buttermöhren (12) mit einer Frischkäse - Kräutersauce (1, 2, 12, 21) dazu Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 215 F: 7.0	E: 4.7 KH: 31.0
Menü 2	Serbisches Bohnen - Gemüseragout (1, 2, 12) (Bio - Kartoffelwürfel) mit Gemüsereis (Bio - Fair Trade Reis), Saure Sahne - Dip (12)	kcal: 223 F: 4.8	E: 8.7 KH: 32.3
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Zitronendressing (12) (Bio - Joghurt), Eisbergsalat mit Mais, Beerenjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark)		
Donnerstag			
Menü 2	Hähnchenschnitzel (1, 2, 8) mit einer Bratensauce (1, 2, 21), Erbsengemüse (12) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 293 F: 7.0	E: 16.7 KH: 38.6
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gemüsedip (12), Paprikarohkost, Tomatenrohkost, Bio - Apfel		
Freitag			
Menü 1	Fruchtige Tomaten - Ricotta - Sauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) mit Vollkorn - Spirellies (1, 2) (Bio - Nudeln) geriebener Bio - Gouda (1, 2)	kcal: 405 F: 9.7	E: 13.9 KH: 61.4
Menü 2	Wildlachscurry (1, 2, 9, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl) mit Bulgur Gemüsepfanne (1, 2) (Bio - Bulgur, Bio - Paprika, Bio - Erbsen, Bio - Mais, Bio - Möhren)	kcal: 313 F: 12.4	E: 17.1 KH: 30.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Hirtenkäsedip (12), Vanillejoghurt (12) (Bio - Quark, Bio - Joghurt), Bio - Cornflakes, Bio - Fair Trade Banane, Bio - Gurkenrohkost		