

Montag	Menü 2	Sojagulasch (Bio - Sojaschnetzel)(1, 2, 11, 21, 22, 26, 29) mit Couscous (Bio - Couscous)(1, 2) und Sour Creme (12)	kcal: 325 F: 5.0	E: 15.1 KH: 47.4
	Menü 3	Tomatencremesuppe (1, 2, 12, 21) Milchreis (Bio - Rundkornreis)(12) mit Apfelmus (28) und Zucker und Zimt	kcal: 341 F: 10.9	E: 7.4 KH: 52.6
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Sourcreme - Dip (12), Sonnenblumenkerne		
Dienstag	Menü 1	Schmorgurken (1, 2, 12, 21) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln) und Dill	kcal: 173 F: 4.2	E: 4.3 KH: 27.8
	Menü 2	Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit Käsesauce (1, 2, 8, 12, 27), Erbsen (12) und geriebener Gouda (12)	kcal: 421 F: 12.3	E: 16.0 KH: 59.6
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Joghurdip (12), Weißkohlsalat, Sonnenblumenkerne, Apfel		
Mittwoch	Menü 2	Paprikacremesuppe (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Paprikastreifen)(1, 2, 12, 21) mit Croutons (1, 2), Bio - Baguette (1, 2, 3) und Joghurdip (Bio - Joghurt)(12)	kcal: 219 F: 8.0	E: 5.4 KH: 31.7
	Menü 3	Falaffelbällchen (23) mit Bulgur - Gemüsepfanne (Bio - Bulgur, Bio - Möhre, Bio - Bio - Mais, Bio - Erbse, Bio - Paprikastreifen)(1, 2) und Tomatensauce (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Tomatenwürfel)(1, 2, 21) dazu Joghurt - Minze - Dip (Bio - Joghurt)(12)	kcal: 307 F: 12.6	E: 9.7 KH: 36.5
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Kräuter - Frischkäsedip (12), Sonnenblumenkerne, Gurkensalat (Bio - Gurken), Kirschioghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Sauerkirschen) (12)		
Donnerstag	Menü 1	Eierspätzle (1, 2, 8, 12) mit vegetarischer Bratensauce (Bio - Zwiebel, Bio - Champignon)(1, 2, 12) und grünen Bohnen (Bio - Brechbohne, Bio - Zwiebeln)(12)	kcal: 335 F: 13.8	E: 10.0 KH: 38.4
	Menü 2	Putenrahmgyros (Bio - Pute, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Brechbohne, Bio - Paprikastreifen)(1, 2, 12, 21) mit Gemüsereis (Bio - Fair Trade - Reis, Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Mais, Bio - Blumenkohl)	kcal: 192 F: 6.6	E: 10.3 KH: 21.6
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Hirtenkäse - Frischkäsedip (12), Sonnenblumenkerne, Bio - Fair Trade - Banane		
Freitag	Menü 2	Gebackener Dorsch (1, 2, 8, 9, 12) mit Remoulade (Bio - Joghurt)(8, 12, 22, 28) und Kartoffeln (Bio - Kartoffel) dazu Erbsengemüse (12)	kcal: 450 F: 28.5	E: 13.5 KH: 33.0
	Menü 3	Kohlrabi Eintopf (1, 2, 12, 21) mit Bio - Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) und Petersilie	kcal: 146 F: 5.3	E: 3.0 KH: 17.8
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Paprikarohkost, Schnittlauch - Joghurt - Dip (Bio - Joghurt) (12), Sonnenblumenkerne, Vanillejoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark) (12)		