

Montag	Menü 1	Kohlrabi Eintopf mit Wurzelgemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln) dazu Bio - Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23)	kcal: 172 F: 5.9	E: 3.6 KH: 23.1
	Menü 3	Tomatencremesuppe (1, 2, 12, 21) (Vorsuppe), Grießbrei (12) (Bio - Weizengrieß) mit einer Pflaumensauce und Zucker und Zimt	kcal: 316 F: 6.6	E: 10.0 KH: 52.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabi Rohkost, Ajvar Dip (12)		
Dienstag	Menü 1	Champignonsauce (1, 2, 12) (Bio - Gouda) mit Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln), Mischgemüse (Möhren, Erbsen) und Petersilie dazu ein Chinakohlsalat mit einem Buttermilch - Honigdressing (12)	kcal: 212 F: 8.4	E: 6.4 KH: 26.4
	Menü 2	Hähnchencurry (1, 2, 12, 21, 28) in einer fruchtigen Sauce mit buntem Gemüse - Reis (Bio - Fair Trade Reis) und einem Mango - Frischkäsedip (12)	kcal: 252 F: 9.3	E: 16.8 KH: 24.1
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Tomatenrohkost, Frischkäse - Schnittlauchdip (12)		
Mittwoch	Menü 1	Gemüserfrikasee mit Paneerkäse (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Champignons, Bio - Erbsen) und Reis (Bio - Fair Trade Reis)	kcal: 203 F: 7.6	E: 4.5 KH: 28.3
	Menü 2	Kartoffel - Möhrencremesuppe (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) mit Croutons (1, 2) und Bio - Baguette (1, 2, 3)	kcal: 287 F: 10.1	E: 7.5 KH: 45.3
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Frischkäse - Tomatendip (12), Bio - Schokoladenpudding (12), Bio - Birne		
Donnerstag	Menü 1	Kartoffelgratin (12) (Bio - Kartoffeln, Bio - Gouda) mit einer Tomatensauce (1, 2, 12, 21) und einem Möhren - Maisgemüse und Sonnenblumenkerne	kcal: 291 F: 17.0	E: 6.8 KH: 26.6
	Menü 2	Geflügel - Köttbullar (1, 2, 8, 21, 22) mit einer Bratensauce (1, 2, 12, 21), Möhrengemüse (12), Preiselbeeren und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 304 F: 11.5	E: 13.7 KH: 33.5
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Tomatenrohkost, Gemüsedip (12)		
Freitag	Menü 1	Vollkorn - Spirellies (1, 2) (Bio - Vollkornspirellis) mit einer Käsesauce (1, 2, 8, 12, 27) (Bio - Gouda, Bio - Zwiebel) mit Erbsen (12) (Bio - Erbsen) und geriebener Käse (12) Bio - Gouda)	kcal: 476 F: 15.4	E: 17.9 KH: 62.2
	Menü 2	Seelachsfilet nach Müllerin Art gebraten (1, 2, 9, 12) mit einem Möhrengemüse (Bio - Möhren), Zitronensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 231 F: 4.7	E: 19.4 KH: 26.3
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Hirtenkäsedip (12), Pflaumen - Zimtjoghurt (Bio - Quark, Bio - Joghurt, Bio - Pflaumen), Bio - Apfel		