

Montag				
	Menü 2	Möhren - Lauchintopf (1, 2, 12, 21) mit Bio - Baguette (1, 2, 3)	kcal: 147 F: 4.6	E: 4.0 KH: 23.1
	Menü 3	Paneer Käse mit Rahmspinat (Bio - Gouda) (1, 2, 12, 21) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel)	kcal: 159 F: 4.3	E: 6.5 KH: 22.8
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Bohnensalat, Gurkenrohkost Radisschenrohkost, Sour Creme Dip		
Dienstag				
	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 - Reis) und Joghurdip (12)	kcal: 258 F: 8.4	E: 7.1 KH: 36.5
	Menü 2	Vollkornnudeln (Bio - Nudeln)(1, 2) mit Tomatensauce (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre)(1, 2, 12, 21) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 370 F: 8.3	E: 11.4 KH: 58.6
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Möhrenrohkost		
Mittwoch				
	Menü 1	Champignon Gemüse in Rahm (Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel, Bio - Champignon, Bio - Gouda)(1, 2, 21) mit Möhrengemüse (Bio - Möhre)(12) und Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) und Petersilie	kcal: 180 F: 6.1	E: 6.2 KH: 24.0
	Menü 2	Kartoffelcremesuppe (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Kartoffel, Bio - Möhrenstifte)(1, 2, 12, 21) mit Croutons (1, 2), Bio - Baguette (1, 2, 3) und Petersilie	kcal: 259 F: 9.6	E: 6.5 KH: 38.3
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Pfirsichjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Pfirsich)(12), Bio - Apfel, Bio - Gurkenrohkost		
Donnerstag				
	Menü 2	Bolognese vom Rind (Bio - Rinderhackfleisch, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre)(1, 2, 6, 21) mit Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12)"	kcal: 361 F: 5.9	E: 13.5 KH: 60.1
	Menü 3	Kartoffelgratin (Bio - Kartoffel, Bio - Gouda)(12) mit mediterranem Grillgemüse in Tomatensauce (Bio - Tomatenwürfel, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Ratatouille - Mix, Bio.Paprikastreifen)(1, 2, 21)	kcal: 309 F: 18.3	E: 6.9 KH: 27.9
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Gurkensalat (Bio - Gurken), Bio - Möhrenrohkost, Schnittlauch - Dip		
Freitag				
	Menü 1	Magdeburger Bohnenragout (Bio - Brechbohne, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre)(1, 2, 12, 21) mit Kartoffeln (Bio - Kartoffeln) und Petersilie	kcal: 169 F: 5.0	E: 4.3 KH: 25.5
	Menü 2	Wildlachscurry (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Blumenkohl)(1, 2, 9, 21) mit Couscous (Bio - Couscous)(1, 2)	kcal: 373 F: 11.1	E: 18.6 KH: 47.1
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Kokosjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Bio - Fairtrade - Banane, Bio - Gurkenrohkost, Frischkäse - Ajvar - Dip		