

Montag				
Menü 1	Eier (8) in Senfsauce (1, 2, 12, 21, 22) mit Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) und Möhren (12)	kcal: 283 F: 15.0	E: 13.2 KH: 22.8	
Menü 2	Sojaschnitzel in Paprikarahmsauce (Bio - Sojaschnitzel)(1, 2, 11, 12, 21, 26, 29) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und Saure Sahne Dip (12)	kcal: 221 F: 6.1	E: 8.9 KH: 30.7	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Saure - Sahne - Dip (12)			
Dienstag				
Menü 1	Minestrone (Bio - Brechbohne, Bio - Zucchini, Bio - Zwiebel, Bio - Kartoffelwürfel) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und Bio - Baguette (1, 2, 3)	kcal: 167 F: 1.1	E: 5.4 KH: 34.9	
Menü 2	Grüne Erbsen (Bio - Erbse)(12) auf Käsesauce (Bio - - Gouda)(1, 2, 8, 12, 27) mit Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12)	kcal: 236 F: 9.1	E: 8.6 KH: 28.5	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Apfel, Sour - Creme - Dip (12)			
Mittwoch				
Menü 1	Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit Tomaten - Pesto - Sauce (Bio - Sellerie, Bio - - Gouda, Bio - Paprikastreifen)(1, 2, 8, 12, 21, 26, 27, 28) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda)(12)	kcal: 407 F: 13.1	E: 13.7 KH: 57.0	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Vanillejoghurt (Bio - Quark, Bio - Joghurt)(12), Basilikum - Dip (12), Bio - Pfirsich, Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost			
Donnerstag				
Menü 2	Rindergulasch (Bio - Rind)(12, 21) Rotkohl (28) und Kartoffeln (Bio - Kartoffel)	kcal: 167 F: 2.2	E: 8.4 KH: 26.2	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Käse - Curry - Dip (12)			
Freitag				
Menü 2	Seelachsfilet überbacken mit Käse und Tomaten (Bio - Gouda)(1, 2, 9, 12), dazu Letscho (Bio - Paprikastreifen, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie) (1, 2, 21, 26, 28) und Bulgur (Bio - Bulgur)(1, 2, 22)	kcal: 284 F: 5.2	E: 22.2 KH: 33.7	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Pflaumenjoghurt mit Zimt (Bio - Quark, Bio - Joghurt)(12), Schnittlauch - Frischkäse - Dip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost			