

Montag			
Menü 1	Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit einer Mascarpone - Gemüsesauce (1, 2, 12, 21, 26) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 391 F: 10.2	E: 12.8 KH: 60.5
Menü 3	Paprikacremesuppe (1, 2, 12, 21, 26), Grießbrei (Bio - Weichweizengrieß)(12) mit Kirschkompott (28), Zimt und Zucker	kcal: 321 F: 6.0	E: 9.5 KH: 55.9
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Frischkäse - Schnittlauch - Dip (12), Gemüse		
Dienstag			
Menü 1	Eier - Senfragout (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Champignon, Bio - Erbse, Bio - Blumenkohl, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 12, 21, 22) mit Salzkartoffeln(Bio - Kartoffeln) (12)	kcal: 206 F: 6.5	E: 6.2 KH: 29.1
Menü 2	Gelbe Erbsen Eintopf mit Gemüse (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - möhre, Bio - Kartoffelwürfel) (1, 2, 21) und Vollkornbrot (Bio - Vollkornbrot)(1, 3, 4, 5, 23)	kcal: 148 F: 2.2	E: 5.2 KH: 24.6
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Paprika - Frischkäse - Dip (12), Bio - Gemüse, Bio - Obst		
Mittwoch			
Menü 1	Vegetarische Currywurst in Sauce (1, 2, 11, 21) mit Kartoffelecken und Mischgemüse	kcal: 353 F: 12.1	E: 11.8 KH: 44.4
Menü 2	Berliner Kartoffeleintopf (Bio - Kartoffel)(1, 2, 12, 21) mit Bio - Baguette (1, 2, 3)	kcal: 177 F: 2.6	E: 5.3 KH: 35.3
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure - Sahne - Dip (12), Waldbeeryoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Gemüse		
Donnerstag			
Menü 1	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudeln)(1, 2) mit Bulgurbolognese (Bio - Bulgur, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Tomatenwürfel)(1, 2, 3, 11, 21, 23, 25, 26) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda) (12)	kcal: 366 F: 7.1	E: 12.2 KH: 59.5
Menü 3	Gemüsereispfanne (Bio - Fairtrade - Vollkornreis, Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Mais) mit Räuchertofu (Bio - Tofu) (1, 2, 11) und Tomatensauce (Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Tomatenwürfel) (1, 2, 21)	kcal: 216 F: 4.1	E: 8.3 KH: 34.8
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (Bio - Joghurt)(12), Bio - Gemüse, Bio - Obst		
Freitag			
Menü 1	Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) mit Käsesauce (Bio - Gouda)(1, 2, 8, 12, 26, 27), Buttermöhren (12) und Röstzwiebeln (1, 2)	kcal: 261 F: 12.3	E: 7.1 KH: 29.1
Menü 2	Seelachsolognese (1, 2, 9, 21, 26) auf Bulgur (Bio - Bulgur)(1, 2, 22) mit einem Bohnensalat	kcal: 263 F: 5.3	E: 9.1 KH: 41.1
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour - Creme - Dip (12), Vanillejoghurt mit Cornflakes (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Cornflakes)(12), Gemüse		