

<b>Montag</b>	Menü 3	Gemüsecremesuppe (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln) Pancakes (1, 2, 8, 12) mit Heidelbeerkompott und Vanillesauce (12)	kcal: 604 F: 26.2	E: 12.9 KH: 76.9
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Kohlrabirohkost, Möhrenrohkost, Hirtenkäsedip (12)		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Berliner Linseneintopf (1, 2, 21) (Bio - Kartoffeln) mit Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23)	kcal: 219 F: 1.8	E: 9.0 KH: 35.4
	Menü 2	Mascarpone - Tomatensauce (1, 2, 12, 21) mit Nudeln (1, 2) (Bio - Nudel) und geriebenem Gouda (12) (Bio - Gouda)	kcal: 396 F: 9.8	E: 13.1 KH: 61.9
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Paprikarohkost, Radieschen, Ajvar - Dip (12)		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Vollkornspirellis (1, 2) (Bio - Vollkornnudel) Napoli - Tomaten Sauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie) und geriebenem Gouda (12) (Bio - Gouda)	kcal: 405 F: 9.1	E: 12.9 KH: 63.6
	Menü 2	Matjes (9, 12, 27) Remouladensauce (8, 12, 22, 28) (Bio - Joghurt, Bio - Zwiebel) grüne Bohnen (12) (Bio - Brechbohnen, Bio - Zwiebel) und Kartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 430 F: 29.6	E: 9.9 KH: 29.3
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Bio - Gurkenrohkost, Bio Tomatenrohkost, Bio - Birne, Mango - Curry Dip (12) (Bio - Quark, Bio - Joghurt), Erdbeerioghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Erdbeere)		
<b>Donnerstag</b>	Menü 2	Hühnerfrikassee (1, 2, 12, 21) (Bio - Hähnchenfleisch, Bio - Champignon, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel) mit Reis (Bio - Fair Trade - Reis)	kcal: 230 F: 6.8	E: 8.7 KH: 26.9
	Menü 3	Gurkenquark(12) (Bio - Gurken)mit Butter - Kartoffel (12) (Bio - Kartoffeln) dazu Leinöl und Möhrensalat	kcal: 225 F: 5.9	E: 8.7 KH: 32.8
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Wassermelone, Basilikumdip (8, 12, 27)		
<b>Freitag</b>	Menü 2	Tomatencremesuppe (1, 2, 12, 21)mit Reis (Bio - Fair Trade - Vollkornreis) Croutons (1, 2) und Saure Sahne (12)	kcal: 241 F: 8.2	E: 4.7 KH: 34.2
	Menü 3	Soja Nuggets (1, 2, 11) mit milder BBQ - Sauce und Mexikanischen Bohnenragout (1, 2) dazu Gemüsereis (Bio - Fair Trade - Vollkornreis)	kcal: 798 F: 8.9	E: 12.6 KH: 43.9
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Paprikarohkost, Kohlrabirohkost, Mango - Curry Dip (12) (Bio - Quark, Bio - Joghurt), Waldbeerenjoghurt (Bio - Beerenmix, Bio - Joghurt, Bio - Quark), Bio - Cornflakes		