

Montag			
Menü 3	Rote Linsensuppe (21), Pancakes (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus (28), Vanillesauce (12), Zucker und Zimt	kcal: 521 F: 18.7	E: 13.5 KH: 72.2
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour Creme Dip (12), Gemüserohkost		
Dienstag			
Menü 1	Gemüsefrikassee mit Soja (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Sojaschnetzel, Bio - Champignon, Bio - Blumenkohl, Bio - Erbse, Bio - Möhre) (1, 2, 11, 12, 21) auf Couscous (Bio - Couscous)(1, 2)	kcal: 331 F: 7.2	E: 11.2 KH: 52.6
Menü 3	Möhren - Kartoffelgratin (Bio - Kartoffel, Bio - Gouda, Bio - Möhre)(12, 26) mit Tomatensauce (Bio - Möhre, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Paprikastreifen, Bio - Tomatenwürfel) (1, 2, 12, 21, 26) und geriebener Gouda (Bio - Gouda) (12)	kcal: 321 F: 19.7	E: 8.1 KH: 26.8
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (Bio - Joghurt)(12), Bio - Gemüserohkost, Bio - Obst		
Mittwoch			
Menü 2	Gelbe Erbsen Eintopf mit Gemüse (Bio - Kartoffeln) (1, 2, 21) und Baguette (Bio - Baguette) (1, 2)	kcal: 132 F: 1.6	E: 5.7 KH: 25.8
Menü 3	Eierspätzle (1, 2, 8, 12) mit Frischkäse Sauce (1, 2, 12, 21) und grünen Bohnen	kcal: 344 F: 14.6	E: 10.2 KH: 41.7
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Paprika - Frischkäse - Dip (12), Gemüserohkost, Pflaumenjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12)		
Donnerstag			
Menü 2	Hühnerfrikassee (Bio - Hühnerfleisch) (1, 2, 12, 21) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 215 F: 6.2	E: 7.4 KH: 27.1
Menü 3	Blumenkohl - Tomaten - Curry (1, 2, 21, 26) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und Joghurtdip (Bio - Joghurt) (12)	kcal: 204 F: 7.2	E: 5.2 KH: 28.3
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure - Sahne - Dip (12), Gemüserohkost,		
Freitag			
Menü 1	Mac and Cheese - Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit Käsesauce (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Gouda) (1, 2, 8, 12, 21, 26, 27) und Mais - Möhrengemüse (Bio - Mais, Bio - Möhre)	kcal: 435 F: 14.2	E: 15.7 KH: 59.7
Menü 2	Seelachs - Gemüseragout in heller Dillsauce (Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel, Bio - Erbse, Bio - Blumenkohl) (1, 2, 9, 12, 21, 22) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 186 F: 2.6	E: 11.5 KH: 27.5
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauch - Frischkäse - Dip (12), Bio - Gemüserohkost, Bio - Obst, Vanillejoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12)		