

Montag	Menü 1	Karotten - Blumenkohलगout in Zitronensauce (1, 2, 12, 21) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln) und Petersilie	kcal: 177 F: 3.8	E: 4.7 KH: 28.9
	Menü 3	Grüne Erbsensuppe (Bio - Gouda)(1, 2, 12, 21), Grießbrei (Bio - Weichweizengrieß)(12) mit Kirschkompott (28), Zucker und Zimt	kcal: 335 F: 7.9	E: 11.2 KH: 53.2
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (12), Gurkenrohkost, Paprikarohkost, Möhrenrohkost		
Dienstag	Menü 2	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) mit Spinatsauce (Bio - - - Spinat)(1, 2, 8, 12, 27) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda)(12)	kcal: 439 F: 14.2	E: 15.7 KH: 58.2
	Menü 3	Tomatencremesuppe (Bio - - - Sellerie)(1, 2, 12, 21) mit Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis), Croutons (1, 2) und Saurer Sahne (12)	kcal: 241 F: 8.2	E: 4.7 KH: 34.4
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure Sahne - Dip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Honigmelone		
Mittwoch	Menü 1	Gurkenquark (Bio - Gurke, Bio - Magerquark)(12) mit Butterkartoffeln (Bio - Kartoffel)(12), Leinöl und Möhrengemüse (Bio - Möhren)	kcal: 187 F: 4.8	E: 7.5 KH: 27.3
	Menü 3	Eieromelette (8, 12) mit Rahmspinat (Bio - - - - Spinat)(1, 2, 12, 21) und Salzkartoffel (Bio - Kartoffel)	kcal: 246 F: 11.2	E: 12.0 KH: 23.8
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Kokosjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Gurkenquark (Bio - Apfelwürfel, Bio - Zwiebel, Bio - Quark)(12), Bio - Apfel, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost		
Donnerstag	Menü 2	Hühnerfrikassee (Bio - Hähnchenfleisch)(1, 2, 12, 21) mit Langkornreis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 227 F: 6.4	E: 8.0 KH: 28.1
	Menü 3	Gemüseboulette (1, 2, 3, 8, 21) mit vegetarischer Bratensauce (1, 2, 12), Rotkohl (28) und Kartoffeln (Bio - Kartoffel)	kcal: 247 F: 6.7	E: 6.6 KH: 37.1
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (12), Rohkost		
Freitag	Menü 2	Gebackener Kabeljau (1, 2, 8, 9, 12) mit Remoulade (Bio - Apfelwürfel, Bio - - Joghurt)(8, 12, 22, 28) und Kartoffeln (Bio - Kartoffel) dazu Erbsengemüse (Bio - Erbse)(12)	kcal: 442 F: 27.2	E: 13.5 KH: 34.0
	Menü 3	Chilli sin Carne (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Mais, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Paprikastreifen)(1, 2, 6, 21) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis), Nachos und einem Sourcream Dip (12)	kcal: 229 F: 4.4	E: 5.9 KH: 37.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour - Creme - Dip (12), Waldbeeryoghurt (Bio - Beeren, Bio - - Quark)(12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Tomatenrohkost		