

Montag	Menü 1	Bulgurbolognese (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Bulgur, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomaten) mit Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) und geriebenem Gouda (12) (Bio - Gouda)	kcal: 374 F: 6.9	E: 12.7 KH: 59.2
	Menü 3	Vegetarische Paella (1, 2, 11) (Bio - Fair Trade - Vollkornreis, Bio - Möhre, Bio - Mais, Bio - Erbse, Bio - Tofu) mit Tomatensauce (1, 2, 21) (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Tomate)	kcal: 227 F: 3.9	E: 8.8 KH: 37.0
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio Möhrenrohkost, Bio Kohlrabirohkost, Frischkäse - Schnittlauch - Dip (12), Sonnenblumenkerne, Bio Apfel		
Dienstag	Menü 1	Kürbiscremesuppe (1, 2, 12) (Bio - Kürbis, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre) mit Baguette (1, 2) (Bio - Baguette) und Sauerrahm Dill Dip (12)	kcal: 206 F: 9.1	E: 5.4 KH: 27.4
	Menü 2	Kartoffelgratin (12) (Bio Kartoffeln, Bio - Gouda) mit Ratatouille Gemüse (1, 2, 21) (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Paprika, Bio - Ratatouille Gemüse)	kcal: 312 F: 18.1	E: 7.2 KH: 28.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio Gurkenrohkost, Bio Tomatenrohkost, Basilikum - Dip (8, 12, 27), Sonnenblumenkerne, Bio Orange		
Mittwoch	Menü 1	Mac and Cheese Nudel (1, 2) (Bio - Hörnchen) mit Käsesauce (1, 2, 8, 12, 21, 27) (Bio - Gouda) und einem Mais - Möhrengemüse	kcal: 499 F: 15.7	E: 19.1 KH: 68.4
	Menü 3	Eieromelette (8, 12) mit Rahmspinat (1, 2, 12, 21) und Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 245 F: 11.5	E: 10.2 KH: 24.6
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Eisbergsalat, 1000 - Island - Dip (1, 2, 8, 11, 12, 22, 28) , Sonnenblumenkerne, Aprikosenjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12, 28)		
Donnerstag	Menü 1	Gegrillter Maiskolben (12) mit Kräuterquark (12) und Butterkartoffeln (12) (Bio - Kartoffeln) dazu ein Möhrensalat	kcal: 338 F: 8.0	E: 16.8 KH: 50.9
	Menü 2	Rinderköttbullar (Bio - Rinderköttbullar) mit Möhrengemüse (12) einer Bratensauce (1, 2, 12), Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln) und Preiselbeeren	kcal: 321 F: 13.7	E: 10.6 KH: 33.0
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Radieschenrohkost, Sauerrahm - Dip mit Dill (12), Sonnenblumenkerne		
Freitag	Menü 1	Mascarpone Tomatensauce (1, 2, 12, 21) mit Nudel (1, 2) (Bio - Nudel) und geriebenem Gouda (12) (Bio - Gouda)	kcal: 396 F: 9.8	E: 13.1 KH: 61.8
	Menü 2	Seelachsfilet überbacken mit Käse und Tomaten (1, 2, 9, 12) (Bio - Gouda) dazu Letschogemüse (1, 2, 21, 26, 28) und Reis (1, 2, 22) (Bio - Fair Trade - Reis)	kcal: 228 F: 4.5	E: 20.6 KH: 25.3
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost, Rote Beete - Dip (Bio - Joghurt, Bio - Quark) (12, 26, 28), Sonnenblumenkerne, Brombeerejoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12)		