

Montag				
Menü 1	Kürbiscremesuppe (Bio - Kürbis, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre) (1, 2, 12) mit Saurer Sahne (12) und Baguette (Bio - Baguette) (1, 2, 3)	kcal: 205	E: 5.3	
		F: 8.8	KH: 29.5	
Menü 2	Blumenkohl mit Käse überbacken (Bio - Blumenkohl, Bio - Gouda)(12), Zitronen - Buttersauce (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel) (1, 2, 12, 21) und Kartoffelstampf (Bio - Kartoffeln)(12)	kcal: 298	E: 9.1	
		F: 17.1	KH: 25.6	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure Sahne Dip (12), Bio - Apfel, Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost			
Dienstag				
Menü 2	Bulgurbolognese (Bio - Bulgur)(1, 2, 21) mit Bunten Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda)(12)	kcal: 382	E: 12.6	
		F: 6.2	KH: 67.0	
Menü 3	Erbseneintopf (Bio - Kartoffelwürfel)(1, 2, 21) mit Baguette (Bio - Baguette) (1, 2, 3) und Petersilie	kcal: 152	E: 6.7	
		F: 1.8	KH: 30.7	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauch - Frischkäse - Dip (12), Möhrenrohkost, Tomatenrohkost, Radieschenrohkost			
Mittwoch				
Menü 2	vegetarische Soljanka (Bio - Kartoffelwürfel) (1, 2, 21) mit Sauerrahm (12) und Baguette (Bio - Baguette)(1, 2, 3)	kcal: 200	E: 6.0	
		F: 3.8	KH: 39.0	
Menü 3	Gemüsepfanne mit Bulgur (Bio - Bulgur) (1, 2) und Hirtenkäse (12) dazu Tomatensauce (1, 2, 12, 21)	kcal: 268	E: 8.1	
		F: 6.6	KH: 40.9	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour Creme Dip (12), Birnenjoghurt mit Nelke (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12)			
Donnerstag				
Menü 2	Wurstgulasch vom Geflügel (Bio - Geflügel - Jagdwurst, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Paprikastreifen)(1, 2, 21) mit Vollkorn - Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2)	kcal: 418	E: 18.5	
		F: 10.3	KH: 58.8	
Menü 3	Serbisches - Bohnenragout (Bio - Kartoffelwürfel, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 12) mit Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Reis) und Joghurtdip (12)	kcal: 252	E: 8.9	
		F: 2.7	KH: 44.1	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (12), Bio - Birne, Bio - Gurke, Bio - Möhre			
Freitag				
Menü 2	Wildlachs in mediterraner Tomatensauce mit Gemüse (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Zucchini, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 9, 21) und Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 218	E: 12.8	
		F: 6.3	KH: 26.5	
Menü 3	Vegetarische Paella (Bio - Fairtrade - Reis, Bio - Räuchertofu, Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Mais) (1, 2, 11) mit Tomatensauce (Bio - Möhre, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Paprikastreifen, Bio - Tomatenwürfel) (1, 2, 12, 21)	kcal: 202	E: 7.8	
		F: 4.9	KH: 30.3	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Paprika - Frischkäse - Dip (12), Kokosjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12)			