

<b>Montag</b>				
Menü 2	Semmelknödel (1, 2, 8, 12) mit Rahmsauerkraut (12) und gehackter Petersilie	kcal: 424 F: 14.1	E: 14.8 KH: 56.6	
Menü 3	Rote Linsensuppe (21), Kaiserschmarrn (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus (28), Vanillesauce (12), Zucker und Zimt	kcal: 482 F: 19.6	E: 12.5 KH: 62.5	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Frischkäse Dip (12), Gurkenrohkost, Paprikarohkost, Kohlrabirohkost			
<b>Dienstag</b>				
Menü 2	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) mit Käsesauce (Bio - - Gouda)(1, 2, 8, 12, 27), Erbsen (Bio - Erbse)(12) und geriebener Gouda (Bio - Gouda)(12) dazu Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)	kcal: 1887 F: 32.5	E: 63.4 KH: 313.4	
Menü 3	Blumenkohl - Tomaten - Curry (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Blumenkohl, Bio - Tomatenwürfel)(1, 2, 21) mit Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) und Joghurdip (12)	kcal: 232 F: 7.4	E: 5.3 KH: 34.3	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Wassermelone			
<b>Mittwoch</b>				
Menü 2	Paprikacremesuppe (1, 2, 12, 21) mit Croutons (1, 2), Bio - Baguette (1, 2, 3) und Joghurdip (Bio - Joghurt)(12)	kcal: 244 F: 8.4	E: 6.5 KH: 38.0	
Menü 3	Möhren - Kartoffelgratin (Bio - - Gouda)(12) mit Tomatensauce (1, 2, 21) und Gurkensalat	kcal: 309 F: 18.3	E: 6.6 KH: 28.0	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (Bio - Joghurt)(12), Apfel - Zimt - Joghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost			
<b>Donnerstag</b>				
Menü 1	Falaffelbällchen (23) mit Bulgur - Gemüsepfanne (Bio - Bulgur, Bio - - Mais, Bio - Erbse, Bio - Paprikastreifen)(1, 2) und Tomatensauce (Bio - - - Tomatenwürfel)(1, 2, 21) dazu Joghurt - Minz - Dip (12)	kcal: 308 F: 12.6	E: 9.7 KH: 36.6	
Menü 2	Putenrahmgyros (Bio - Putenfleisch, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Brechbohne, Bio - Paprikastreifen)(1, 2, 12, 21) mit Gemüsereis (Bio - Fairtrade - Reis, Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Mais, Bio - Blumenkohl)	kcal: 206 F: 6.7	E: 10.7 KH: 24.3	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Minz - Dip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio Kohlrabirohkost			
<b>Freitag</b>				
Menü 1	Mac and Cheese Nudelhörnchen (Bio - Nudelhörnchen)(1, 2) mit Käsesauce (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Gouda)(1, 2, 8, 12, 21, 27) und Mais - Möhrengemüse (Bio - Mais, Bio - Möhre)	kcal: 424 F: 15.4	E: 16.0 KH: 54.1	
Menü 2	Seelachs - Gemüseragout in heller Dillsauce (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Blumenkohl)(1, 2, 9, 12, 21, 22) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 188 F: 2.7	E: 11.4 KH: 27.8	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Frischkäse - Schnittlauch - Dip (12), Vanillejoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Bio - Fairtrade - Banane, Bio - Gurkenrohkost			