

Montag			
Menü 3	Grüne Erbsencremesuppe (Bio - Gouda)(1, 2, 12, 21), Crepes (1, 2, 8, 12) mit Vanillecreme (12) und Kirschkompott (28)	kcal: 342 F: 11.1	E: 14.7 KH: 44.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (Bio - joghurt)(12), Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost		
Dienstag			
Menü 1	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) in Käsesauce (1, 2, 8, 12, 26, 27) (Bio - Gouda)mit Erbsengemüse (12) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 434 F: 13.7	E: 15.7 KH: 57.8
Menü 3	Kokos - Gemüsecurry (Bio - Kartoffelwürfel)(1, 2, 21, 26) mit Bulgur (Bio - Bulgur)(1, 2, 22) und einem Joghurt - Minz - Dip (Bio - joghurt)(12)	kcal: 302 F: 8.4	E: 6.6 KH: 46.8
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Minz - Dip (Bio - Joghurt)(12), Gurkenrohkost, Radieschenrohkost		
Mittwoch			
Menü 1	Butterkartoffeln (Bio - Kartoffel)(12) mit Kräutercreme (Bio - Joghurt, Bio - Quark) (12), Möhrengemüse (Bio - Möhre) und Leinöl	kcal: 198 F: 4.3	E: 10.5 KH: 27.9
Menü 3	Kartoffel - Brokkoli - Auflauf (Bio - Kartoffel, Bio - Gouda, Bio - Brokkoli)(12) auf Tomaten - Ricottasauce (Bio - Möhre, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Tomatenwürfel) (1, 2, 12, 21, 26)	kcal: 286 F: 16.4	E: 7.8 KH: 26.0
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Kräuter - Dip (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Erdbeeryoghurt (Bio - Quark, Bio - Joghurt), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Apfel		
Donnerstag			
Menü 2	Köttbullar vom Rind (Bio - Köttbullar) auf vegetarischer Bratensauce (Bio - Zwiebel, Bio - Champignon) (1, 2, 12) mit Erbsen - Möhrengemüse (Bio - Erbse, Bio - Möhre), Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) und Preiselbeeren	kcal: 316 F: 12.2	E: 10.5 KH: 39.6
Menü 3	Kohlrabieintopf (Bio - Kartoffeln, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Kohlrabi, Bio - Möhre, Bio - Kartoffelwürfel) (1, 2, 12, 21) mit Vollkornbrot (Bio - Vollkornbrot)(1, 3, 4, 5, 23)	kcal: 182 F: 5.9	E: 4.7 KH: 25.0
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauch - Frischkäse - Dip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Birne		
Freitag			
Menü 1	Gemüsesoljanka (Bio - Kartoffel)(1, 2, 21, 26) mit Saure Sahne (12) und Baguette (Bio - Baguette) (1, 2)	kcal: 169 F: 2.8	E: 4.9 KH: 33.4
Menü 2	Backfisch (1, 2, 8, 9, 12) mit Gurkensalat, Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel)(12) und Remoulade (Bio - Joghurt) (8, 12, 22, 28)	kcal: 442 F: 23.7	E: 11.5 KH: 44.1
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour - Creme - Dip (12), Pflaumenjoghurt mit Zimt (Bio - Joghurt, Bio - Quark), Gemüserohkost		