

Montag			
Dienstag			
Menü 1	Minestrone (Bio - Kartoffelwürfel, Bio - Brechbohne, Bio - Zucchini, Bio - Zwiebel) mit Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) und Bio - Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23)	kcal: 216 F: 1.9	E: 5.6 KH: 40.9
Menü 2	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) mit Tomaten - Pesto - Sauce (Bio - Zwiebel, Bio - Paprikastreifen, Bio - Sellerie, Bio - Gouda)(1, 2, 8, 12, 21, 26, 27, 28) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda)(12)	kcal: 462 F: 17.3	E: 15.1 KH: 57.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour Creme Dip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Apfel		
Mittwoch			
Menü 2	Berliner Kartoffeleintopf (Bio - Kartoffelwürfel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel)(1, 2, 12, 21) mit Bio - Baguette (1, 2, 3) und geschnittener Petersilie	kcal: 211 F: 4.2	E: 6.3 KH: 40.7
Menü 3	Grüne Bohnen (Bio - Brechbohne, Bio - Zwiebel)(12) mit vegetarischer brauner Sauce (Bio - Zwiebel, Bio - Champignon)(1, 2, 12) und Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12)	kcal: 206 F: 7.9	E: 5.3 KH: 27.6
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Minz - Dip (Bio - Joghurt) (12), Birnenjoghurt mit Nelke (Bio - Quark, Bio - Joghurt)(12), Bio - Tomatenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Birne		
Donnerstag			
Menü 2	Rindergulasch (Bio - Rindfleisch)(12, 21) mit Rotkohl (28)l und Kartoffeln (Bio - Kartoffel)	kcal: 168 F: 2.5	E: 8.9 KH: 26.0
Menü 3	Gemüselinsencurry (1, 2, 21) mit Bulgur (Bio - Bulgur)(1, 2) und Joghurt - Minzdip (12)	kcal: 332 F: 10.9	E: 9.5 KH: 45.0
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure Sahne Dip (12), Gurkenrohkost, Paprikarohkost		
Freitag			
Menü 1	Bunte Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit Gorgonzolasauce (1, 2, 12, 21) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda)(12) dazu ein Gurkensalat	kcal: 449 F: 14.3	E: 14.7 KH: 63.8
Menü 2	Matjes (9, 12, 27) in Honig - Senfsauce (Bio - Joghurt)(8, 12, 22, 28) mit Mischgemüse und Kartoffeln (Bio - Kartoffel)	kcal: 336 F: 17.1	E: 11.8 KH: 31.5
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Frischkäse - Schnittlauch - Dip (12), Waldbeeryoghurt (Bio - -Joghurt)(12), Gurkenrohkost, Möhrenrohkost		