

Montag	Menü 1	Sojagulasch (1, 2, 11, 21, 22, 26, 43) (Bio - Soja) mit Couscous (Bio - Couscous) (1, 2)	kcal: 350 F: 4.1	E: 16.5 KH: 53.5
	Menü 3	Grüne Erbsencremesuppe (1, 2, 12, 21) (Bio - Gouda) Pancakes (1, 2, 8, 12) mit Heidelbeerkompott und Vanillesauce (12)	kcal: 606 F: 26.6	E: 14.0 KH: 75.6
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Kohlrabirohkost, Sour Creme Dip (12), Sonnenblumenkerne		
Dienstag	Menü 2	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel) (1, 2) mit Käsesauce (Bio - Zwiebel, Bio - Gouda) (1, 2, 8, 12, 27), geriebenem Gouda (Bio - Gouda) (12) und Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)	kcal: 465 F: 15.5	E: 16.4 KH: 61.2
	Menü 3	Blumenkohl - Tomaten Curry (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Blumenkohl) (1, 2, 21) mit Reis (Bio - Fair Trade - Vollkornreis) und Joghurdip (12)	kcal: 197 F: 6.8	E: 4.6 KH: 28.2
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Gurkenrohkost, Frischkäse - Ajvar - Dip (12), Sonnenblumenkerne, Bio - Clementinen		
Mittwoch	Menü 1	Schmorgurken (1, 2, 12, 21) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel) und Dill	kcal: 185 F: 4.5	E: 4.6 KH: 29.6
	Menü 2	Paprikacremesuppe (1, 2, 12, 21) mit Croutons (1, 2), Baguette (Bio - Baguette) (1, 2, 3) und ein Joghurdip (Bio - Joghurt) (12)	kcal: 239 F: 8.4	E: 6.4 KH: 36.5
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Gurkenrohkost, Basilikum - Dip (8, 12, 27), Sonnenblumenkerne, Apfel - Zimt Joghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Apfelwürfel)(12, 28)		
Donnerstag	Menü 1	Orientalischer Linseneintopf (1, 2, 21) mit Baguette (Bio - Baguette) (1, 2, 3) und Schmittlauchdip (12)	kcal: 411 F: 15.2	E: 17.7 KH: 51.3
	Menü 2	Bio - Geflügelbratwurst (1, 2, 8, 12) mit Sauerkraut, Bratensauce (1, 2, 21) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 307 F: 2.4	E: 11.4 KH: 56.3
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Eisbergsalat mit Maistopping, Buttermilch - Zitronen - Dressing (12), Sonnenblumenkerne		
Freitag	Menü 1	Carbonara mit geräuchertem Tofu (Bio - Tofu, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Gouda, Bio - Emmentaler) (1, 2, 11, 12, 21), Nudeln (Bio - Nudel) (1, 2) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda) (12)	kcal: 450 F: 14.6	E: 16.7 KH: 61.3
	Menü 2	Wildlachsbohneneintopf mit mediterranem Gemüse (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Tomatenwürfel) (1, 2, 9, 21) und Couscous (Bio - Couscous) (1, 2)	kcal: 304 F: 4.0	E: 9.1 KH: 54.8
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Schmittlauch - Frischkäse - Dip (12), Sonnenblumenkerne, Waldbeer - Joghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Beeren)(12), Bio - Apfel		