

<b>Montag</b>	Menü 2	Kohlrabi - Erbsenrahmgemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Gouda, Bio - Emmentaler) mit Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) und Petersilie	kcal: 231 F: 10.5	E: 8.0 KH: 25.1
	Menü 3	Gemüsereispfanne (Bio - Fair Trade Reis) mit Mojosauce (1, 2, 21) dazu geriebenem Hirtenkäse (12) und Dip - Joghurt (12)	kcal: 189 F: 4.1	E: 6.3 KH: 30.1
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Paprikarohkost, Basilikum - Dip (8, 12, 27), Sonnenblumenkerne		
<b>Dienstag</b>	Menü 2	Blumenkohl mit Käse überbacken (12) (Bio - Gouda Tomatensauce (1, 2, 12, 21) und Nudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudel)	kcal: 388 F: 10.1	E: 15.3 KH: 54.4
	Menü 3	Tomaten - Kichererbsen Ragout (1, 2, 21, 28) mit Risi - Bisi Reis (Bio - Fair Trade Vollkornreis) und Sour Creme Dip (12)	kcal: 227 F: 6.2	E: 7.1 KH: 33.0
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost, Frischkäse - Ajvar - Dip (12) , Sonnenblumenkerne		
<b>Mittwoch</b>	Menü 2	Berliner Kartoffeleintopf (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel) mit Bio - Baguette (1, 2, 3) und Petersilie	kcal: 218 F: 4.3	E: 6.4 KH: 41.0
	Menü 3	Berliner Kartoffeleintopf (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel) mit Bio - Baguette (1, 2, 3) und Petersilie	kcal: 204 F: 5.4	E: 11.6 KH: 24.0
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Rote Beete - Dip (Bio - Joghurt, Bio - Quark) (12, 26, 28), Sonnenblumenkerne, Aprikosenjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12, 28), Bio - Clementinen		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Böhmische Knödel (1, 2, 8, 12) mit Rahmsauce (1, 2, 12) und Rotkohl (28)	kcal: 392 F: 6.8	E: 11.3 KH: 66.2
	Menü 2	Wurstgulasch Geflügel (Bio - Geflügel - Jagdwurst) (1, 2, 21, 22) mit Nudeln (1, 2) (Bio - Nudel) und geriebenem Bio - Gouda (12)	kcal: 422 F: 9.8	E: 20.0 KH: 60.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Tomatenrohkost, Hirtenkäse - Dip (12), Weißkohlsalat, Sonnenblumenkerne		
<b>Freitag</b>	Menü 2	Wildlachscurry (1, 2, 9, 21) (Bio - Möhren, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie) mit Couscous (1, 2) (Bio - Couscous)	kcal: 389 F: 11.9	E: 19.9 KH: 48.0
	Menü 3	Blumenkohl - Käse Bratlinge (1, 2, 8, 12) mit Rahm - Erbsengemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Erbsen, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebel, Bio - Gouda) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 298 F: 9.9	E: 9.5 KH: 41.0
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Frischkäse - Schnittlauchdip (12), Sonnenblumenkerne, Apfel - Zimt - Joghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark) (12, 28), Bio - Apfel		