

Montag	Menü 1	Gekochte Eier (8) in Senfsauce (1, 2, 12, 21, 22) mit Kartoffelstampf (Bio - Kartoffeln) (12) und Buttermöhren (12)	kcal: 321 F: 17.2	E: 15.0 KH: 25.3
	Menü 2	FrISCHE Eierspätzle (1, 2, 8, 12) mit Käsesauce (Bio - Gouda) (1, 2, 8, 12, 21, 27) und Erbsengemüse (12)	kcal: 499 F: 22.7	E: 17.4 KH: 53.9
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Kohlrabirohkost, Tomatenrohkost, Basilikumdip (8, 12, 27) , Sonnenblumenkerne		
Dienstag	Menü 1	Minestrone (Bio - Kartoffel, Bio - Brechbohne, Bio - Zucchiniwürfel, Bio - Zwiebelwürfel) mit Vollkornreis (Bio - Fair Trade - Vollkornreis) und Bio - Baguette (1, 2, 3)	kcal: 219 F: 1.7	E: 7.1 KH: 46.0
	Menü 2	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel) (1, 2) mit Tomaten - Pesto - Sauce (Bio - Paprika, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Gouda) (1, 2, 8, 12, 26, 27, 28) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda) (12)	kcal: 452 F: 16.2	E: 15.1 KH: 57.2
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Gurkenrohkost, Schnittlauch - Frischkäse - Dip (12) , Sonnenblumenkerne, Bio - Birne		
Mittwoch	Menü 1	Nudeln (Bio - Nudel) (1, 2) mit Gorgonzolasauce (1, 2, 12, 21), geriebenem Gouda (Bio - Gouda) (12) und Tomatensalat	kcal: 420 F: 12.0	E: 14.5 KH: 62.0
	Menü 2	Sojaschnitzel in Paprikarahmsauce (1, 2, 11, 12, 21, 26, 43) mit Reis (Bio - Fair Trade - Reis)	kcal: 237 F: 6.3	E: 9.9 KH: 32.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Gurkenrohkost, Hirtenkäsedip (Bio - Joghurt) (12) , Sonnenblumenkerne, Erdbeerrjoghurt (Bio - Quark, Bio - Joghurt) (12)		
Donnerstag	Menü 1	Apfel - Kichererbsen Ragout (Bio - Kichererbsen, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Möhren, Bio - Blumenkohl) (1, 2, 21, 28,) mit Bulgur (Bio - Bulgur) (1, 2, 22), Joghurdip (Bio - Joghurt) (12) und Schnittlauch	kcal: 301 F: 6.8	E: 8.9 KH: 46.1
	Menü 2	Bio - Geflügelwiener (Bio - Geflügel) mit Linsenragout (Bio - Linsen, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel) (1, 2, 12, 21, 26, 28), Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel) und Petersilie	kcal: 279 F: 9.5	E: 12.8 KH: 33.0
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Tomatenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Sour Cream Dip (12), Sonnenblumenkerne, Bio - Fair Trade - Banane		
Freitag	Menü 1	Polentatasche gefüllt mit Spinat (1, 2, 8, 11, 12, 21, 22) an Blumenkohlcurry (1, 2, 21) mit Reis (Bio - Fair Trade - Reis)	kcal: 280 F: 13.0	E: 5.4 KH: 34.4
	Menü 2	Matjes (9, 12, 27) in Honig - Senfsauce (8, 12, 22, 28) mit Mischgemüse und Kartoffeln (Bio - Kartoffel)	kcal: 379 F: 20.7	E: 12.8 KH: 32.9
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Kohlrabirohkost, Radieschenrohkost, Rote Beete Dip (Bio - Quark, Bio - Joghurt) (12, 26, 28), Sonnenblumenkerne, Kokosjoghurt (Bio - Quark, Bio - Joghurt) (12)		