

<b>Montag</b>	Menü 1	Chili sin Carne (1, 2, 6, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Mais, Bio - Tomate, Bio - Paprika) mit Vollkornreis (Bio - Fair Trade Vollkornreis) und Sourcreme Dip (12)	kcal: 245 F: 3.9	E: 6.7 KH: 41.4
	Menü 2	Gemüselinsencurry (1, 2, 21) (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Kürbis, Bio - Erbse, Bio - Paprika) mit Couscous (1, 2) (Bio - Couscous)	kcal: 396 F: 9.3	E: 13.3 KH: 60.8
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Ajvar - Dip (12), Bio - Apfel		
<b>Dienstag</b>	Menü 2	Bulgurbolognese (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Bulgur, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomaten) mit Nudel (1, 2) (Bio - Nudeln) und Gouda (12) (Bio - Gouda)	kcal: 350 F: 3.9	E: 12.4 KH: 63.0
	Menü 3	Paneer Käse mit Rahmspinat (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Spinat, Bio - Gouda) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 164 F: 4.0	E: 7.0 KH: 24.2
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Dip, Bio - Wassermelone		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Mac and Cheese Macronelli (1, 2) (Bio - Macronelli) mit Käsesauce (1, 2, 8, 12, 21, 27) (Bio - Gouda) und einem Mais - Möhregemüse	kcal: 498 F: 15.7	E: 19.1 KH: 68.4
	Menü 2	Seelachsfilet überbacken mit Käse und Tomaten (1, 2, 9, 12) (Bio - Gouda) dazu Letscho (1, 2, 21, 26, 28) und Bulgur (1, 2, 22) (Bio - Bulgur)	kcal: 315 F: 5.9	E: 22.9 KH: 39.0
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Paprikarohkost, Kohlrabirohkost, Sauerrahmdill - Dip (12), Kirschjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Kirschen)		
<b>Donnerstag</b>	Menü 2	Rinderköttbullar (Bio - Rinderköttbullar) mit einem Möhregemüse (12) einer Bratensauce (1, 2, 12), Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln und Preiselbeeren	kcal: 321 F: 13.7	E: 10.6 KH: 33.0
	Menü 3	Serbisches - Bohnenragout (1, 2, 12) mit Reis (Bio - Fair Trade Reis) und einem Joghurdip (12) (Bio - Joghurt)	kcal: 228 F: 2.5	E: 8.8 KH: 39.0
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Tomatenrohkost Eisbergsalat, 1000 Island - Dressing (1, 2, 8, 11, 22)		
<b>Freitag</b>	Menü 1	Omelette (8, 12) mit Rahmspinat (1, 2, 12, 21) und Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 231 F: 10.0	E: 10.8 KH: 24.0
	Menü 3	Gemüsebulgur - Pfanne (1, 2) mit Tomatensauce (1, 2, 12, 21) und Hirtenkäse (12)	kcal: 207 F: 5.4	E: 6.4 KH: 30.4
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Gurkenrohkost, Radieschenrohkost, Frischkäse - Schnittlauchdip (12), Vanillejoghurt (12) (Bio - Quark, Bio - Joghurt)		