

Montag	Menü 1	Mascarpone - Gemüsesauce (1, 2, 12, 21), (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten, Bio - Erbsen, Bio - Mais, Bio - Paprika) mit Vollkornspirellis (Bio - Vollkornspirellis) und geriebenem Bio - Gouda (12)	kcal: 420 F: 12.8	E: 13.5 KH: 58.4
	Menü 2	Apfel - Kichererbsen Ragout (1, 2, 12) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomate mit Bulgur und Joghurt - Dip mit Schnittlauch	kcal: 284 F: 7.7	E: 6.8 KH: 43.2
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäsedip (12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Kohlrabi Rohkost, Bio - Apfel		
Dienstag	Menü 1	Spreewälder Schmorgurken (1, 2, 12, 21), dazu ein Sauerrahm - Dill Dip (12) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 190 F: 5.5	E: 4.8 KH: 29.2
	Menü 2	Berliner Kartoffelsuppe (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln) mit Petersilie und einer Geflügelwienener (12, , 22, 27, 28)	kcal: 144 F: 11.2	E: 6.2 KH: 4.4
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Ajvar - Dip (12), Tomatenrohkost, Radieschen		
Mittwoch	Menü 1	Eierstich in einem milden Senfsauce (1, 2, 8, 12, 21, 22) (Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Champignons, Bio - Blumenkohl, Bio - Paprika) mit Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) und Schnittlauch	kcal: 221 F: 9.1	E: 7.0 KH: 26.2
	Menü 2	Tomatencremesuppe (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie) mit Reis (Bio - Fair Trade Vollkornreis) dazu Croutons und Saure Sahne (12)	kcal: 243 F: 9.9	E: 4.5 KH: 32.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Joghurt dip mit Schnittlauch (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Fair Trade - Banane, Bio - Schokoladenpudding (12)		
Donnerstag	Menü 1	Curry Kartoffel - Gemüseragout (1, 2, 21) (Bio - Kartoffeln) mit Reis (Bio - Fair Trade Reis) und Bio - Joghurt Dip (12)	kcal: 276 F: 6.3	E: 8.5 KH: 42.2
	Menü 2	Geflügelhackfleischsuppe (1, 2, 6, 21, 28) mit Kidneybohnen und Mais, Vollkornreis (Bio - Fair Trade Vollkornreis), Saure Sahne (12) und Nachos	kcal: 277 F: 7.8	E: 8.8 KH: 40.6
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Chinakohlsalat, Mandarinen dressing (12), Paprikarohkost, Kohlrabi Rohkost		
Freitag	Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) in einer Tomaten - Gemüsesauce (1, 2, 12, 21) mit geriebenem Bio - Gouda (12)	kcal: 367 F: 6.1	E: 12.8 KH: 63.1
	Menü 2	Kabeljau - Fischfrikadelle (1, 2, 9) mit einem Rahmmischgemüse (1, 2, 12, 21) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 850 F: 81.4	E: 4.3 KH: 26.6
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Hirtenkäsedip (12), Kirschjoghurt (Bio - Kirschen, Bio - Joghurt, Bio - Quark), Bio - Cornflakes, Gurkenrohkost, Tomatenrohkost		