

Montag				
	Menü 1	Eiersenfragout (1, 2, 8, 12, 21, 22) mit Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) und Schnittlauch	kcal: 236 F: 10.2	E: 7.5 KH: 26.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprika, Kohlrabi, Basilikumdip (8, 12, 27), Sonnenblumenkerne		
Dienstag				
	Menü 2	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudel) mit Tomatensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhren) und geriebenem Käse (12) (Bio - Gouda)	kcal: 382 F: 6.1	E: 12.6 KH: 67.3
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhre, Bio - Tomate, Tomaten - Frischkäse - Dip (12), Bio - Apfel, Sonnenblumenkerne		
Mittwoch				
	Menü 2	Bolognese vom Rind (1, 2, 6, 21) (Bio - Rinderhackfleisch, Bio - Zwiebel, Bio - Möhren, Bio - Sellerie) mit Vollkornnudeln(1, 2) (Bio - Vollkornnudel) und geriebenem Käse (12) (Bio - Gouda)	kcal: 400 F: 8.7	E: 14.5 KH: 59.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurke, Rote Bete Dip (12, 26, 28) (Bio - Quark, Bio - Joghurt) Bimenjoghurt(12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Birne) , Sonnenblumenkerne		
Donnerstag				
	Menü 1	Schmorkohl (1, 2, 21) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 160 F: 1.5	E: 4.3 KH: 27.0
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhre, Kohlrabi, Frischkäse - Schnittlauch Dip (12), Sonnenblumenkerne		
Freitag				
	Menü 2	Seelachs in Gemüse - Senfsauce (1, 2, 9, 12, 21, 22) und Gemüsereis (Bio - Fairtrade Reis)	kcal: 188 F: 4.1	E: 12.6 KH: 22.9
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurke, Tomate, Mango - Curry - Dip (12) (Bio - Quark, Bio - Joghurt), Beerenjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Beeren), Sonnenblumenkerne		