

Montag	Menü 1	Gemüseragout mediterraner Art mit Hirtenkäse (1, 2, 12, 21), Reis (Bio - Fair Trade - Reis) und Sourcremedip (12)	kcal: 209 F: 7.4	E: 7.7 KH: 26.8
	Menü 3	Maiscremesuppe (Bio - Maisgrieß, Bio - Kartoffeln) (12, 21), Grießbrei (Bio - Weichweizengrieß)(12) mit Kirschkompott (28), Zucker und Zimt	kcal: 329 F: 6.5	E: 10.1 KH: 56.0
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Sourcreme - Dip (12), Sonnenblumenkerne, Birne		
Dienstag	Menü 2	Schmorkohl in vegetarischer Bratensauce (1, 2, 21), dazu Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) und Petersilie	kcal: 171 F: 4.2	E: 4.7 KH: 24.0
	Menü 3	Butter - Kartoffeln (Bio - Kartoffel)(12) mit Kräuterquark (12), Leinöl und Möhrengemüse (12)	kcal: 229 F: 5.7	E: 12.5 KH: 29.9
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Möhrenrohkost, Kräuterquark (12), Sonnenblumenkerne		
Mittwoch	Menü 1	Vegetarische Pizzasauce mit milder Peperoni (Bio - Bulgur) (1, 2, 21), dazu Vollkornnudeln (Bio - Nudeln)(1, 2) und geriebenem Gouda (12)	kcal: 370 F: 8.0	E: 12.3 KH: 56.4
	Menü 2	Pastinaken Cremesuppe (1, 2, 12) mit Croutons (1, 2), Vollkornbrot (Bio - Brot)(1, 3, 4, 5, 23) und Petersilie	kcal: 247 F: 9.7	E: 4.9 KH: 30.2
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Gurkenrohkost, Joghurt Schnittlauch - Dip (Bio - Joghurt) (12), Sonnenblumenkerne, Vanillejoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12) Bio - Cornflakes		
Donnerstag	Menü 1	Joghurt - Frischkäsesauce (Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Joghurt)(1, 2, 12, 21) mit Nudeln (Bio - Nudeln)(1, 2) und geriebenem Käse (12)	kcal: 424 F: 13.1	E: 14.4 KH: 60.4
	Menü 2	Gemüseintopf mit Geflügelfleisch (Bio - Hähnchenfleisch, Bio - Sellerie, Bio - Erbse, Bio - Blumenkohl, Bio - Brechbohne, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel)(12, 21), Reis (Bio - Fair Trade - Reis) und Bio - Baguette (1, 2, 3) und geschnittener Petersilie	kcal: 207 F: 2.6	E: 8.8 KH: 37.8
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Frischkäse - Kräuter - Dip (12) Weißkrautsalat (Bio - Weißkohl) Sonnenblumenkerne, Bio Fair Trade Banane		
Freitag	Menü 2	Seelachs in Steckrüben - Möhrengemüse (1, 2, 9, 12, 21, 22), mit Reis (Bio - Fair Trade - Reis) und einem Gurkensalat	kcal: 189 F: 4.1	E: 11.0 KH: 25.5
	Menü 3	Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) mit Erbsen - Maisgemüse (12), Frischkäsesauce (1, 2, 12, 21) und Schnittlauch	kcal: 226 F: 8.6	E: 6.7 KH: 28.8
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost, Möhren - Gurken - Dip (Bio - Quark) (12), Sonnenblumenkerne, Erdbeeryoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark) (12)		