

Montag	Menü 1	Gemüseragout mediterraner Art mit Hirtenkäse (1, 2, 12, 21), Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und Sourcremedip (12)	kcal: 209 F: 7.4	E: 7.7 KH: 26.9
	Menü 3	Maiscremesuppe (Bio - Kartoffel, Bio - Maisgrieß) (12, 21), Grießbrei (bio - Weichweizengrieß)(12) mit Kirschkompott (28), Zucker und Zimt	kcal: 321 F: 6.3	E: 9.8 KH: 54.8
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabi Rohkost, Schnittlauch - Joghurt - Dip (12), Sonnenblumenkerne		
Dienstag	Menü 2	Schmorkohl in vegetarischer Bratensauce (Bio - Weißkohl, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie)(1, 2, 21), mit Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) und geschnittener Petersilie	kcal: 171 F: 4.1	E: 4.8 KH: 24.2
	Menü 3	Butter - Kartoffeln (Bio - Kartoffel)(12) mit Kräuterquark (12), Leinöl und Möhren (Bio - Möhre)	kcal: 218 F: 4.7	E: 12.5 KH: 29.9
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohrost, Bio - Gurkenrohkost, Kräuterquark (12), Sonnenblumenkerne, Bio - Apfel		
Mittwoch	Menü 1	Vegetarische Pizzasauce mit milder Peperoni (Bio - Bulgur) (1, 2, 21), dazu Nudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) und geriebener Gouda (Bio - Gouda)(12)	kcal: 368 F: 8.1	E: 12.2 KH: 56.0
	Menü 3	Soja Stroganoff mit Gewürzgurke, Rote Beete (Bio - Soja Schnitzel)(1, 2, 11, 12, 21) und Couscous (Bio - Vollkorn - Couscous)(1, 2) dazu ein rote Bete Salat (12, 21, 26, 28)	kcal: 320 F: 5.1	E: 12.5 KH: 49.4
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Eisbergsalat mit Maistopping und Zitronendressing (12), Sonnenblumenkerne, Kokostoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark) (12)		
Donnerstag	Menü 2	Gemüse Eintopf mit Geflügelfleisch (Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Brechbohne, Bio - Hähnchenfleisch, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie)(12, 21), Reis (Bio - Fairtrade - Reis), Bio - Weizenbaguette (1, 2, 3) und Petersilie	kcal: 179 F: 2.4	E: 7.7 KH: 31.2
	Menü 3	Kartoffelgratin (Bio - Kartoffel, Bio - Gouda)(12) mit Ratatouille Gemüse (Bio - Ratatouillemix, Bio - Paprikastreifen, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel)(1, 2, 21)	kcal: 312 F: 18.4	E: 7.0 KH: 28.3
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Gurkenrohkost Frischkäse - Kräuter - Dip (12) Sonnenblumenkerne, Bio Fairtrade Banane		
Freitag	Menü 2	Seelachs in Steckrüben - Möhrengemüse (1, 2, 9, 12, 21, 22), dazu Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und Gurken Salat	kcal: 189 F: 4.1	E: 11.0 KH: 25.5
	Menü 3	Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) mit Erbsen - Maisgemüse (12) und Frischkäsesauce (1, 2, 12, 21) mit Schnittlauch	kcal: 218 F: 8.0	E: 6.5 KH: 28.3
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Gurkenrohkost, Sour Cream Dip (12), Sonnenblumenkerne, Pfirsichjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark) (12)		