

Montag			
Dienstag			
Menü 1	Tomatencremesuppe (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie)(1, 2, 12, 21) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis), Croutons (1, 2) und Saurer Sahne (12)	kcal: 197 F: 7.4	E: 3.8 KH: 26.7
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Tomatenrohkost, Bio - Gurkenrohkost, Schnittlauch - Joghurt - Dip (12) Sonnenblumenkerne		
Mittwoch			
Menü 1	Ricotta - Tomatensauce (Bio - Tomatenwürfel, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie)(12, 21) mit Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda)(12)	kcal: 378 F: 9.4	E: 12.9 KH: 56.6
Menü 3	Kartoffel - Gemüseulasch (Bio - Möhre, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Kartoffel, Bio - Paprikastreifen)(1, 2, 21) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und Saure Sahne Dip (12)	kcal: 223 F: 4.7	E: 4.8 KH: 38.1
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Kräuter - Frischkäse - Dip (12), Sonnenblumenkerne, Vanillejoghurt(Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12) Bio - Apfel		
Donnerstag			
Menü 1	Gemüsereispfanne (Bio - Fairtrade - Reis, Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Mais, Bio - Blumenkohl) mit Mojo Sauce (Bio - Paprikastreifen, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie)(1, 2, 21) und geriebenem Hirtenkäse (12)	kcal: 170 F: 3.4	E: 5.8 KH: 27.5
Menü 2	Bio - Geflügelwienener mit Linsenragout (Bio - Linsen, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel)(1, 2, 12, 21, 26, 28), Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel) und Petersilie	kcal: 272 F: 9.4	E: 12.4 KH: 32.0
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Saure Sahne Dip (12) Sonnenblumenkerne, Weißkrautsalat (Bio - Weißkohl)		
Freitag			
Menü 1	Möhreneintopf (Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Kartoffel)(1, 2, 12, 21) mit Bio - Steinofenbaguette (1, 2, 3) und Petersilie	kcal: 143 F: 4.4	E: 4.1 KH: 23.6
Menü 2	Wildlachscurry (Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Blumenkohl, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel)(1, 2, 9, 21) mit Couscous (Bio - Couscous)(1, 2) und einem Joghurdip (Bio - Joghurt)(12)	kcal: 360 F: 11.1	E: 18.3 KH: 44.2
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, (12), Basilikum Dip (8, 12, 27) Sonnenblumenkerne, Pflaumenjoghurt mit Zimt (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Pflaumen)(12), Bio - Wassermelone		