

Montag	Menü 1	Nudel (Bio - Nudel)(1, 2) mit Käsesauce (Bio - Gouda)(1, 2, 8, 12, 27) und Buttererbsen (12) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 376 F: 12.2	E: 14.3 KH: 50.4
	Menü 2	Möhren - Laucheintopf (1, 2, 12, 21) mit Bio - Baguette (1, 2, 3)	kcal: 147 F: 4.6	E: 4.0 KH: 23.1
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Bohnsalat, Gurkenrohkost Radisschenrohkost, Sour Creme Dip		
Dienstag	Menü 1	Gemüse - Linsencurry (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Paprikastreifen, Bio - Blumenkohl, Bio - Erbse, Bio - Mais)(1, 2, 21) mit Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Reis) und Joghurtdip (12)	kcal: 258 F: 8.4	E: 7.1 KH: 36.5
	Menü 2	Vollkornnudeln (Bio - Nudeln)(1, 2) mit Tomatensauce (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre)(1, 2, 12, 21) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 370 F: 8.3	E: 11.4 KH: 58.6
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Möhrenrohkost		
Mittwoch	Menü 1	Champignon Gemüse in Rahm (Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel, Bio - Champignon, Bio - Gouda)(1, 2, 21) mit Möhrengemüse (Bio - Möhre)(12) und Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) und Petersilie	kcal: 180 F: 6.1	E: 6.2 KH: 24.0
	Menü 2	Kartoffelcremesuppe (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Kartoffel, Bio - Möhrenstifte)(1, 2, 12, 21) mit Croutons (1, 2), Bio - Baguette (1, 2, 3) und Petersilie	kcal: 259 F: 9.6	E: 6.5 KH: 38.3
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Pfirsichjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Pfirsich)(12), Bio - Apfel, Bio - Gurkenrohkost		
Donnerstag	Menü 2	Bolognese vom Rind (Bio - Rinderhackfleisch, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre)(1, 2, 6, 21) mit Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12)"	kcal: 361 F: 5.9	E: 13.5 KH: 60.1
	Menü 3	Kartoffelgratin (Bio - Kartoffel, Bio - Gouda)(12) mit mediterranem Grillgemüse in Tomatensauce (Bio - Tomatenwürfel, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Ratatouille - Mix, Bio.Paprikastreifen)(1, 2, 21)	kcal: 309 F: 18.3	E: 6.9 KH: 27.9
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Gurkensalat (Bio - Gurken), Bio - Möhrenrohkost, Schnittlauch - Dip		
Freitag	Menü 2	Wildlachscurry (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Blumenkohl)(1, 2, 9, 21) mit Couscous (Bio - Couscous)(1, 2)	kcal: 373 F: 11.1	E: 18.6 KH: 47.1
	Menü 3	Mexikanisches Pfannengemüse in Paprikasauce (Bio - Sellerie, Bio - Brechbohne, Bio - Mais, Bio - Paprikastreifen, Bio - Möhre, Bio - Tomatenwürfel)(1, 2, 12, 21, 28) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und geriebenem Hirtenkäse (12)	kcal: 191 F: 4.0	E: 6.7 KH: 30.1
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Kokosjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Bio - Fairtrade - Banane, Bio - Gurkenrohkost, Frischkäse - Ajvar - Dip		