

Montag	Menü 1	Karotten - Blumenkohlrout in Zitronensauce (1, 2, 12, 21) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel) und Petersilie	kcal: 158 F: 3.6	E: 4.2 KH: 25.5
	Menü 3	Gemüsecremesuppe (Bio - Kartoffel)(1, 2, 12, 21), Milchreis (Bio - Rundkornreis)(12) mit Apfelmus (28) Zucker und Zimt	kcal: 343 F: 11.6	E: 7.5 KH: 51.6
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Sourcream - Dip (12), Sonnenblumenkerne		
Dienstag	Menü 1	Berliner Linseneintopf (Bio - Kartoffel)(1, 2, 21) mit Bio - Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) und geschnittener Petersilie	kcal: 192 F: 1.5	E: 8.2 KH: 30.7
	Menü 3	Gemüseboulette (1, 2, 3, 8, 21) mit vegetarischer brauner Sauce (1, 2, 12), Rotkohl (28) und Kartoffeln (Bio - Kartoffel)	kcal: 247 F: 6.7	E: 6.6 KH: 37.1
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Tomatenrohkost, Joghurdip (12), Weißkohlsalat, Sonnenblumenkerne		
Mittwoch	Menü 1	Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit Spinatsauce (Bio - Spinat, Bio - Zwiebel, Bio - Gouda)(1, 2, 8, 12, 27) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda)(12)	kcal: 386 F: 10.8	E: 14.0 KH: 56.9
	Menü 2	Tomatencremesuppe (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie)(1, 2, 12, 21) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis), Croutons (1, 2) und Saurer Sahne (12)	kcal: 184 F: 7.0	E: 3.5 KH: 24.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Kräuter - Frischkäsedip (12), Sonnenblumenkerne, Bio - Apfel, Vanillejoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12)		
Donnerstag	Menü 2	Hühnerfrikassee (Bio - Hähnchenfleisch, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Erbse, Bio - Möhre, Bio - Champignon)(1, 2, 12, 21) mit Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) und Petersilie	kcal: 246 F: 6.5	E: 8.7 KH: 31.9
	Menü 3	Mascarponesauce (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Erbse, Bio - Mais, Bio - Paprikastreifen)(1, 2, 12, 21) mit Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda)(12)	kcal: 395 F: 12.8	E: 12.5 KH: 53.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Wassermelone, Hirtenkäse - Frischkäsedip (12), Sonnenblumenkerne		
Freitag	Menü 2	Seelachsfilet mit Tomate und Käse überbacken (Bio - Gouda)(1, 2, 9, 12) an Letscho (1, 2, 21, 26, 28) mit Bulgur (Bio - Bulgur)(1, 2, 22) und einem Möhrensalat	kcal: 306 F: 5.7	E: 22.6 KH: 37.7
	Menü 3	Soja Nuggets (1, 2, 11) mit milder BBQ - Sauce, Mexikanischen Bohnenragout (1, 2) und Gemüsereis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 766 F: 8.6	E: 11.8 KH: 38.1
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Möhrenrohkost Schnittlauch - Joghurt - Dip (Bio - Joghurt)(12), Sonnenblumenkerne, Erdbeerjoghurt (Bio - Quark)(12)		