

Montag	Menü 2	Sojagulasch (Bio - Sojaschnetzel)(1, 2, 11, 21, 22, 26, 29) mit Couscous (Bio - Couscous)(1, 2) und Sour Creme Dip (12)	kcal: 325 F: 5.0	E: 15.1 KH: 47.4
	Menü 3	Erbsencremesuppe (Bio - Gouda)(1, 2, 21) dazu Pancakes (1, 2, 8, 12) mit Heidelbeerkompott und Vanillesauce (12) "	kcal: 563 F: 24.1	E: 13.4 KH: 71.1
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Gurkenrohkost, Tomatenrohkost, Sour Creme Dip (12)		
Dienstag	Menü 1	Falafelbällchen (23) mit Bulgur - Gemüsepfanne (Bio - Bulgur, Bio - Möhre, Bio - Mais, Bio - Erbse, Bio - Paprikastreifen)(1, 2) und Tomatensauce (Bio - Zwiebel, Bio - - Sellerie, Bio - Tomatenwürfel)(1, 2, 21) dazu Joghurt - Minz - Dip (12)	kcal: 307 F: 12.6	E: 9.7 KH: 36.4
	Menü 2	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) mit Käsesauce, Erbsen (Bio - Erbsen, Bio - Gouda, Bio - - - Zwiebel)(1, 2, 21) und geriebener Gouda (Bio - Gouda)(12) dazu Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)	kcal: 414 F: 11.9	E: 15.7 KH: 57.0
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Bio - Wassermelone, Bio - Möhrenrohkost, Joghurt - Dip (12)		
Mittwoch	Menü 1	Schmorgurken (1, 2, 12, 21) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln) und Dill	kcal: 173 F: 4.2	E: 4.3 KH: 27.8
	Menü 3	Semmelknödel (1, 2, 8, 12) mit Rahmsauerkraut (12) und geschnittener Petersilie	kcal: 407 F: 13.2	E: 14.7 KH: 54.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure Sahne Dip (12), Kokosjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Gurkenrohkost, Möhrenrohkost		
Donnerstag	Menü 1	Eierspätzle (1, 2, 8, 12) mit vegetarischer Bratensauce (Bio - - Champignon)(1, 2, 12) und grünen Bohnen (Bio - Brechbohnen, Bio - Zwiebel)(12)	kcal: 331 F: 13.5	E: 9.8 KH: 38.1
	Menü 2	Putenrahmgyros (Bio - Putenfleisch, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Brechbohne, Bio - Paprikastreifen)(1, 2, 12, 21) mit Gemüsereis (Bio - Fairtrade - Reis, Bio - Blumenkohl)	kcal: 192 F: 6.6	E: 10.3 KH: 21.6
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Bio - Gurkenrohkost, Bio - Papikarohkost, Bio - Apfel, Paprika - Frischkäse - Dip (12)		
Freitag	Menü 1	Mac and Cheese Nudelhörnchen (Bio - Nudeln)(1, 2) mit Käsesauce (Bio - Gouda)(1, 2, 8, 12, 21, 27) und Mais - Möhrengemüse	kcal: 431 F: 16.0	E: 16.2 KH: 54.2
	Menü 2	Gebackener Kabeljau (1, 2, 8, 9, 12) mit Remoulade (Bio - Joghurt)(8, 12, 22, 28) und Kartoffeln (Bio - Kartoffeln) dazu Erbsengemüse (12)	kcal: 450 F: 28.5	E: 13.5 KH: 33.0
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauch - Dip (12), Möhrenrohkost, Tomatenrohkost		