

| | | | | |
|-------------------|--|----------------------|---------------------|--|
| Montag | | | | |
| Menü 1 | Eier (8) in Senfsauce (1, 2, 12, 21, 22) mit Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) und Möhren (12) | kcal: 283 F: 15.0 | E: 13.2 KH: 22.8 | |
| Menü 3 | Rote Beete Bratling (1, 2) mit Möhren und Blumenkohl in Zitronensauce (1, 2, 12, 21) und Couscous (Bio - Couscous)(1, 2) | kcal: 340 F: 9.9 | E: 14.2 KH: 46.1 | |
| Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Saure - Sahne - Dip (12) | | | |
| Dienstag | | | | |
| Menü 1 | Minestrone (Bio - Brechbohne, Bio - Zucchini, Bio - Zwiebel, Bio - Kartoffelwürfel) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und Bio - Baguette (1, 2, 3) | kcal: 167 F: 1.1 | E: 5.4 KH: 34.9 | |
| Menü 2 | Grüne Erbsen (Bio - Erbse)(12) auf Käsesauce (Bio - - Gouda)(1, 2, 8, 12, 27) mit Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) | kcal: 236 F: 9.1 | E: 8.6 KH: 28.5 | |
| Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Apfel, Sour - Creme - Dip (12) | | | |
| Mittwoch | | | | |
| Menü 1 | Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit Tomaten - Pesto - Sauce (Bio - Sellerie, Bio - - Gouda, Bio - Paprikastreifen)(1, 2, 8, 12, 21, 26, 27, 28) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda)(12) | kcal: 407 F: 13.1 | E: 13.7 KH: 57.0 | |
| Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Vanillejoghurt (Bio - Quark, Bio - Joghurt)(12), Basilikum - Dip (12), Bio - Pfirsich, Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost | | | |
| Donnerstag | | | | |
| Menü 2 | Rindergulasch (Bio - Rind)(12, 21) Rotkohl (28) und Kartoffeln (Bio - Kartoffel) | kcal: 167 F: 2.2 | E: 8.4 KH: 26.2 | |
| Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Käse - Curry - Dip (12) | | | |
| Freitag | | | | |
| Menü 1 | Nudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) mit Gorgonzolasauce und Champignons (Bio - Champignons, Bio - - Möhre, Bio - Zwiebel)(1, 2, 12, 21) dazu geriebenem Gouda (Bio - Gouda)(12) | kcal: 399 F: 14.0 | E: 12.9 KH: 51.8 | |
| Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Pflaumenjoghurt mit Zimt (Bio - Quark, Bio - Joghurt)(12), Schnittlauch - Frischkäse - Dip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost | | | |