

Montag				
	Menü 3	Gemüsecremesuppe (Bio - Kartoffel)(1, 2, 12, 21) Milchreis (Bio - Rundkornreis)(12) mit Apfelmus (28) Zucker und Zimt	kcal: 362 F: 12.2	E: 8.0 KH: 54.5
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour - Creme - Dip (12), Möhrenrohkost, Gurkenrohkost		
Dienstag				
	Menü 2	Kräuterquark (12) mit Butter - Kartoffel (Bio - Kartoffel)(12), Leinöl und Möhrengemüse (Bio - Möhre)(12)	kcal: 210 F: 4.6	E: 12.3 KH: 28.5
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Kräuterquark (12), Bio - Wassermelone, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Gurkenrohkost		
Mittwoch				
	Menü 1	Nudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) mit Spinatsauce (1, 2, 8, 12, 27) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda)(12)	kcal: 439 F: 14.5	E: 15.6 KH: 57.8
Donnerstag				
	Menü 2	Würzfleisch mit Champignons (Bio - Hähnchen, Bio - Champignon, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel, Bio - Gouda)(1, 2, 11, 21) und Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 245 F: 7.0	E: 12.0 KH: 24.5
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure - Sahne - Dip (12), Bio - Apfel, Bio - Möhrenrohkost, Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)		
Freitag				
	Menü 2	Matjes (9, 12, 27) mit Remouladensauce (Bio - Joghurt)(8, 12, 22, 28), grünen Bohnen und Kartoffeln (Bio - Kartoffel)	kcal: 381 F: 25.3	E: 9.5 KH: 27.1
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Pflaumenjoghurt mit Zimt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Saure - Sahne - Dip (12), Kohlrabirohkost, Gurkenrohkost		