

Montag	Menü 1	Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit vegetarischer brauner Sauce (Bio - Zwiebel, Bio - Champignon)(1, 2, 12) und Erbsen (Bio - Erbse)(12)	kcal: 365 F: 5.0	E: 12.2 KH: 62.0
	Menü 2	Möhren - Laucheintopf (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Kartoffelwürfel, Bio - Möhre, Bio - Porree)(1, 2, 12, 21) mit Bio - Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) und gehackter Petersilie	kcal: 164 F: 5.1	E: 3.8 KH: 22.6
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Apfel, Schnittlauch - Frischkäse - Dip (12).		
Dienstag	Menü 2	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) mit Tomatensauce (Bio - - Sellerie, Bio - Möhre)(1, 2, 12, 21) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 405 F: 9.1	E: 12.9 KH: 63.7
	Menü 3	Apfel - Kichererbsenragout (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Blumenkohl, Bio - Apfelwürfel, Bio - Kichererbsen)(1, 2, 21, 28) mit Bulgur (Bio - Bulgur)(1, 2)	kcal: 301 F: 6.6	E: 8.7 KH: 46.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurdip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Wassermelone,		
Mittwoch	Menü 2	Kartoffelcremesuppe (mit Möhrenstiften)(Bio - Kartoffel)(1, 2, 12, 21) mit Bio - Baguette (1, 2, 3) und Petersilie	kcal: 262 F: 9.3	E: 6.9 KH: 40.3
	Menü 3	Kartoffelgratin (Bio - Kartoffel, Bio - Gouda)(12) mit mediterranem Grillgemüse in Tomatensauce (1, 2, 21)	kcal: 358 F: 24.8	E: 7.0 KH: 25.9
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Vanillejoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark) (12), Saure Sahne Dip (12)		
Donnerstag	Menü 1	Schmorkohl (1, 2, 21) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel) und gehackter Petersilie	kcal: 161 F: 1.5	E: 4.3 KH: 27.1
	Menü 2	Bolognese vom Rind (Bio - Rinderhackfleisch)(1, 2, 6, 21) mit Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 377 F: 5.7	E: 14.1 KH: 63.5
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurdip (12), Rohkost		
Freitag	Menü 2	Wildlachs - Gemüsecurry (1, 2, 9, 21) mit Couscous (Bio - Couscous)(1, 2)	kcal: 412 F: 12.8	E: 20.9 KH: 50.4
	Menü 3	Mexikanisches Pfannengemüse in Paprikasauce 81, 2, 21) mit Reis (Bio - Fairtrade - Parboiled - Reis) und geriebenem Hirtenkäse (12)	kcal: 193 F: 3.5	E: 6.7 KH: 31.9
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Pflirsichjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark) (12), Joghurdip (Bio - Joghurt)(12),		