

Montag			
Menü 1	Kohlrabieintopf (1, 2, 12, 21) mit Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) und Petersilie	kcal: 155 F: 5.9	E: 3.1 KH: 19.2
Menü 3	Tomatencremesuppe (1, 2, 12, 21), Pancakes (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus (28) und Vanillesauce (12)	kcal: 515 F: 21.5	E: 11.9 KH: 66.9
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure Sahne Dip (12), Gurkenrohkost, Paprikarohkost, Radieschenrohkost		
Dienstag			
Menü 1	Sojagulasch (Bio - Sojaschnetzel, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 11, 21, 22, 26, 29) mit Couscous (Bio - Couscous) (1, 2)	kcal: 353 F: 4.0	E: 16.3 KH: 58.2
Menü 2	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel) (1, 2) mit Käsesauce (Bio - Gouda, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel) und Erbsen (Bio - Erbsen) (1, 2, 12, 21) dazu geriebener Gouda (Bio - Gouda) (12)	kcal: 433 F: 10.4	E: 17.0 KH: 63.3
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Apfel		
Mittwoch			
Menü 1	Nudeln (Bio - Nudel) (1, 2) mit Mascarpone Gemüsesauce (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Erbse, Bio - Mais, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 12, 21) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda) (12)	kcal: 443 F: 11.5	E: 14.2 KH: 68.6
Menü 3	Falaffelbällchen (23) mit Linsen - Gemüsecurry (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Paprikastreifen, Bio - Blumenkohl, Bio - Erbse, Bio - Mais) (1, 2, 21) und Joghurt - Minz - Dip (Bio - Joghurt) (12) und Bulgur (Bio - Bulgur) (1, 2)	kcal: 488 F: 18.4	E: 14.7 KH: 61.2
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Minz - Dip (12), Waldbeeryoghurt (Bio - Waldbeeren Bio - Joghurt, Bio - Quark) (12), Bio - Tomatenrohkost, Bio - Clementine		
Donnerstag			
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 - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Mais, Bio - Blumenkohl)	kcal: 214 F: 7.1	E: 11.3 KH: 25.1
Menü 3	Möhren - Kartoffelgratin (Bio - Kartoffel, Bio - Möhre, Bio - Gouda) (12) auf Tomatenragout (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Tomatenwürfel) (1, 2, 21)	kcal: 193 F: 15.9	E: 3.9 KH: 7.8
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour Creme Dip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Kohlrabi Rohkost		
Freitag			
Menü 2	Gebackener Kabeljau (1, 2, 8, 9, 12) mit Honig - Senf - Sauce (8, 12, 22, 28) und Kartoffeln dazu Erbsengemüse (12)	kcal: 238 F: 15.5	E: 11.7 KH: 11.9
Menü 3	Kartoffelrösti (1, 2, 8, 28) mit Champignonsauce (1, 2, 12, 21) und Erbsen - Maisgemüse (12)	kcal: 254 F: 10.8	E: 8.4 KH: 28.8
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauch - friskäse - Dip (12), Pflaumenjoghurt mit Zimt (Bio - Joghurt, Bio - Quark) (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Kohlrabi Rohkost		