

Montag				
Menü 2	Semmelknödel (1, 2, 8, 12) mit Rahmsauerkraut (12)		kcal: 453 F: 16.6	E: 14.0 KH: 59.2
Menü 3	Rote Linsensuppe (21), Grießbrei (Bio - Weichweizengrieß)(12) mit Heidelbeerkompott, Zucker und Zimt		kcal: 308 F: 4.9	E: 11.3 KH: 53.1
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauch - Frischkäse - Dip (12), Möhrenrohkost, Tomatenrohkost, Radieschenrohkost			
Dienstag				
Menü 1	Soja - Gemüsegulasch (Bio - Sojaschnetzel, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Paprikastreifen)(1, 2, 11, 21, 26, 29) mit Couscous (Bio - Couscous)(1, 2)		kcal: 336 F: 3.9	E: 15.8 KH: 55.0
Menü 2	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) mit Käsesauce (Bio - Gouda, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel)(1, 2, 8, 12, 27), Erbsen (Bio - Erbse)(12) und geriebener Gouda (Bio - Gouda)(12) dazu Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)		kcal: 421 F: 11.3	E: 15.7 KH: 59.8
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Orange			
Mittwoch				
Menü 1	Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) mit Schmorkohl (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Weißkohl, Bio - Möhre) (1, 2, 21)		kcal: 176 F: 4.4	E: 5.0 KH: 27.7
Menü 3	Möhren - Kartoffelgratin (Bio - Kartoffel, Bio - Gouda, Bio - Möhre)(12) mit Tomatensauce (Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel) (1, 2, 12, 21)		kcal: 286 F: 16.7	E: 5.9 KH: 27.1
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Schnittlauch - Dip (12), Vanillejoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Bio - Apfel, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost			
Donnerstag				
Menü 2	Hühnerfrikassee (Bio - Hähnchenfleisch) (1, 2, 12, 21) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis)		kcal: 219 F: 6.4	E: 7.8 KH: 27.0
Menü 3	Eierspätzle (Bio - Spätzle) (1, 2, 8, 11) mit Champignonsauce (Bio - Gouda)(1, 2, 12) und grünen Bohnen (12)		kcal: 274 F: 8.4	E: 10.3 KH: 37.3
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure - Sahne - Dip (12), Gemüserohkost			
Freitag				
Menü 1	Mac and Cheese - Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit Käsesauce (Bio - Gouda)(1, 2, 8, 12, 21, 27) und Mais - Möhregemüse		kcal: 434 F: 14.2	E: 15.8 KH: 60.0
Menü 2	Seelachs - Gemüseragout in heller Dillsauce (1, 2, 9, 12, 21, 22) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)		kcal: 192 F: 3.5	E: 11.4 KH: 27.2
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour - Creme - Dip (12), Brombeerrjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Gemüserohkost			