

<b>Montag</b>	Menü 1	Kohlrabi Eintopf (Bio - Kartoffelwürfel) (1, 2, 12, 21) mit Vollkornbrot (Bio - Vollkornbrot) (1, 3, 4, 5, 23) und Petersilie	kcal: 167 F: 5.6	E: 3.5 KH: 21.3
	Menü 3	Tomatencremesuppe (1, 2, 12, 21) Milchreis (Bio - Rundkornreis) (12) mit Apfelmus (28), Zucker und Zimt	kcal: 351 F: 11.2	E: 7.7 KH: 54.0
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Gurkenrohkost, Sauerrahmdip (12), Sonnenblumenkerne		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Sojagulasch (Bio - Sojaschnetzel, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 11, 21, 22, 26) mit Couscous (Bio - Couscous) (1, 2)	kcal: 318 F: 3.9	E: 15.5 KH: 47.4
	Menü 2	Vollkornnudeln (Bio - Nudeln) (1, 2) mit Käsesauce (Bio - Gouda, Bio - Zwiebel) (1, 2, 8, 12, 27), Erbsen (Bio - Erbse) (12) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda) (12)	kcal: 450 F: 14.7	E: 17.1 KH: 58.3
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Schnittlauch - Joghurdip (12), Sonnenblumenkerne, Bio - Apfel		
<b>Mittwoch</b>	Menü 2	Paprikacremesuppe (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 12, 21) mit Croutons (1, 2), Baguette (Bio - Baguette) (1, 2, 3) und Joghurdip (Bio - Joghurt) (12)	kcal: 246 F: 8.5	E: 6.5 KH: 37.3
	Menü 3	Falaffelbällchen (23) mit Linsen - Gemüsecurry (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Blumenkohl, Bio - Mais, Bio - Paprikastreifen, Bio - Erbse) (1, 2, 21), Joghurt - Dip (Bio - Joghurt) (12) und Bulgur (Bio - Bulgur) (1, 2, 22)	kcal: 400 F: 16.0	E: 12.1 KH: 48.3
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Frischkäse - Schnittlauch - Dip (12), Sonnenblumenkerne, Pflirsichjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Pflirsich) (12), Bio - Fair Trade - Banane		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Eierspätzle (Bio - Spätzle) (1, 2, 8, 11) mit vegetarischer Bratensauce (1, 2, 12) und grünen Bohnen	kcal: 299 F: 6.3	E: 11.7 KH: 43.7
	Menü 2	Putenrahmgyros (Bio - Putenfleisch) (1, 2, 12, 21) mit Gemüsereis (Bio - Fair Trade - Reis)	kcal: 206 F: 7.1	E: 11.2 KH: 22.8
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Chinakohl mit Mandarindressing (12), Sonnenblumenkerne		
<b>Freitag</b>	Menü 2	Gebäckener Dorsch (1, 2, 8, 9, 12) mit Remoulade (Bio - Joghurt) (8, 12, 22, 28), Kartoffeln (Bio - Kartoffel) und Erbsengemüse (12)	kcal: 983 F: 93.4	E: 5.6 KH: 30.9
	Menü 3	Kartoffelrösti (Bio - Kartoffelrösti) (1, 2, 8, 28) mit Champignonsauce (Bio - Gouda) (1, 2, 12, 21) und Erbsen - Maisgemüse (12)	kcal: 272 F: 10.0	E: 10.3 KH: 34.2
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Gurkenrohkost, Sour Cream Dip (12), Sonnenblumenkerne Kirsichjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark) (12) und Bio - Cornflakes		