

Montag	Menü 3	Grüne Erbsencremesuppe (1, 2, 12, 21) (Bio - Gouda) Pancakes (1, 2, 8, 12) mit Heidelbeerkompott und Vanillesauce (12) "	kcal: 609 F: 26.6	E: 14.0 KH: 76.2
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Kohlrabirohkost, Frischkäse - Tomatendip (12), Sonnenblumenkerne		
Dienstag	Menü 1	Kohlrabi Eintopf (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Kohlrabi, Bio - Möhren) mit Knäckebrot (1, 3) und Petersilie	kcal: 126 F: 5.0	E: 2.6 KH: 16.1
	Menü 2	Nudel (1, 2) mit Käse - Sauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Gouda, Bio - Emmentaler) und Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)	kcal: 464 F: 15.1	E: 17.9 KH: 62.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio Gurkenrohkost, Bio Möhrenrohkost, Hirtenkäse - Dip, Sonnenblumenkerne, Bio Apfel		
Mittwoch	Menü 2	Wildlachsbohlognese mit mediterranem Gemüse (1, 2, 9, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Tomatenwürfel) und Couscous (1, 2) (Bio - Couscous)	kcal: 306 F: 4.1	E: 9.1 KH: 55.1
	Menü 3	Falaffelbällchen (23) mit Kichererbsen Ragout (1, 2, 21, 28) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Kichererbsen, Bio - Blumenkohl) dazu Minz - Joghurt Dip (12) (Bio - Joghurt) und Bulgur (1, 2) (Bio - Bulgur)	kcal: 392 F: 14.2	E: 12.0 KH: 50.1
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio Möhrenrohkost, 1000 - Islandip (8, 11, 12, 22), Sonnenblumenkerne, Waldbeeryoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Waldbeeren), Bio Fair Trade Banane		
Donnerstag	Menü 1	Eierspätzle (1, 2, 8, 12) mit Käsesauce (1, 2, 8, 12, 21, 27) (Bio - Gouda) und Karotten - Erbsengemüse	kcal: 426 F: 17.8	E: 15.9 KH: 48.2
	Menü 2	Rahmgyros mit Bio - Pute (1, 2, 12, 21) und Gemüse - Reis (Bio - Fair Trade Reis)	kcal: 210 F: 7.1	E: 11.1 KH: 23.9
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost, Curry - Dip (12) (Bio - Gouda), Sonnenblumenkerne		
Freitag	Menü 2	Paprikacremesuppe (1, 2, 12, 21) mit Croutons (1, 2), Bio - Baguette (1, 2, 3) und ein Joghurtdip (12) (Bio - Joghurt)	kcal: 234 F: 8.5	E: 6.0 KH: 35.1
	Menü 3	Bio - Kartoffelrösti (1, 2, 8, 28) mit Remouladensauce (8, 12, 22, 28) und Erbsen - Maisgemüse (12)	kcal: 453 F: 29.3	E: 8.1 KH: 37.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Radieschenrohkost, Rote Beete Dip (12) (Bio - Quark, Bio - Joghurt), Sonnenblumenkerne, Aprikosenjoghurt (12) (Bio - Quark, Bio - Joghurt)		