

Montag	Menü 1	Karotten - Blumenkohlragout in Zitronensauce (1, 2, 12, 21), mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln) und Petersilie	kcal: 174 F: 4.1	E: 4.7 KH: 27.7
	Menü 3	Gemüsecremesuppe (Bio - Kartoffeln)(1, 2, 12, 21) Milchreis (Bio - Rundkornreis) (12) mit Apfelmus (28), Zucker und Zimt	kcal: 362 F: 12.2	E: 8.0 KH: 54.5
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Saure Sahne Dip (12) , Sonnenblumenkerne		
Dienstag	Menü 1	Berliner Linseneintopf (1, 2, 21) mit Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23)	kcal: 219 F: 1.8	E: 9.0 KH: 35.4
	Menü 2	Gurkenquark (12) mit Butter - Kartoffel (Bio - Kartoffeln) (12), Leinöl und Möhrengemüse (12)	kcal: 234 F: 6.6	E: 12.1 KH: 29.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Paprikarohkost, Gurkenquark (12), Tomatensalat, Sonnenblumenkerne		
Mittwoch	Menü 1	Nudeln (Bio - Nudeln) (1, 2) mit Napoli Tomaten Sauce (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) (1, 2, 12, 21) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda) (12)	kcal: 428 F: 7.8	E: 13.6 KH: 73.7
	Menü 2	Tomatencremesuppe (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie) (1, 2, 12, 21) mit Langkornreis (Bio - Fair Trade - Reis), Croutons (1, 2) und Saurer Sahne (12)	kcal: 216 F: 7.7	E: 4.2 KH: 30.2
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Schnittlauch - Joghurt - Dip (Bio - Joghurt) (12), Sonnenblumenkerne, Vanillejoghurt (Bio - Quark, Bio - Joghurt), Bio - Kiwi		
Donnerstag	Menü 2	Hühnerfrikassee (Bio - Hühnerfleisch, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Champignon) (1, 2, 12, 21) mit Vollkornreis (Bio - Fair Trade - Reis)	kcal: 293 F: 7.0	E: 9.8 KH: 41.0
	Menü 3	Gemüsesauce mit Mascarpone (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Erbse, Bio - Mais, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 12, 21) mit Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel) (1, 2) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda) (12)	kcal: 435 F: 12.2	E: 14.2 KH: 62.4
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Tomatenrohkost, Bio - Eisbergsalat mit Maistopping (Bio - Mais) und Zitronendressing (12), Sonnenblumenkerne, Bio - Apfel		
Freitag	Menü 2	Matjes (9, 12, 27) mit Remouladensauce (Bio - Joghurt) (8, 12, 22, 28), grünen Bohnen und Kartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 409 F: 28.2	E: 9.6 KH: 27.7
	Menü 3	Sojageschnetzeltes in milder BBQ - Sauce mit mexikanischem Bohnenragout (1, 2, 11) und Gemüsereis (Bio - Fair Trade - Reis)	kcal: 225 F: 2.4	E: 13.5 KH: 31.2
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Gurkenrohkost, Saure Sahne Dip (12), Sonnenblumenkerne, Brombeerjoghurt (Bio - Quark, Bio - Joghurt)		