

Montag	Menü 1	Zwei gekochte Eier (8) in Senfsauce (1, 2, 12, 21, 22) mit Kartoffelstampf (Bio - Kartoffeln) (12) und Buttermöhren (12)	kcal: 313 F: 16.2	E: 13.8 KH: 26.2
	Menü 3	Rote Beete Bratling (1, 2) mit Möhren - Blumenkohlgemüse in Zitronensauce (1, 2, 12, 21) und Couscous (Bio - Couscous) (1, 2)	kcal: 366 F: 10.6	E: 15.0 KH: 49.9
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Frischkäse - Schnittlauch - Dip (12), Sonnenblumenkerne, Bohmensalat		
Dienstag	Menü 1	Minestrone (Bio - Kartoffeln, Bio - Brechbohne, Bio - Zucchini, Bio - Zwiebel) mit Vollkornreis (Bio - Fair Trade - Reis) und Baguette (Bio - Baguette)(1, 2, 3)	kcal: 210 F: 1.6	E: 6.9 KH: 43.9
	Menü 2	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudeln)(1, 2) mit Tomaten - Pesto - Sauce (Bio - Paprikastreifen, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Gouda)(1, 2, 8, 12, 21, 26, 27, 28) und geriebenem Mozzarella (12)	kcal: 424 F: 15.5	E: 14.4 KH: 52.6
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Sour Creme Dip (12), Sonnenblumenkerne, Bio - Orangen		
Mittwoch	Menü 1	Indischer Rahmkäse mit Currygemüse (1, 2, 12, 21), Reis (Bio - Fair Trade - Reis) und Minz - Joghurt Dip (12)	kcal: 208 F: 6.0	E: 6.1 KH: 31.2
	Menü 2	Berliner Kartoffeleintopf (Bio - Kartoffel)(1, 2, 12, 21) mit Bio - Baguette (1, 2, 3) und Petersilie	kcal: 198 F: 2.7	E: 6.2 KH: 38.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Frischkäse - Ajvar - Dip, Sonnenblumenkerne, Birnenjoghurt mit Nelke (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12)		
Donnerstag	Menü 1	Magdeburger Bohnenragout (1, 2, 12, 21) mit Kartoffelstampf (Bio - Kartoffeln)(12) und Petersilie	kcal: 202 F: 8.1	E: 5.0 KH: 25.3
	Menü 2	Rindergulasch (Bio - Rindfleisch) (12, 21) mit Rotkohl (28) und Kartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 180 F: 2.5	E: 9.3 KH: 27.6
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Eisbergsalat mit Maistopping und einem 1000 - Island - Dressing (1, 2, 8, 11, 12, 22, 28) , Sonnenblumenkerne, Apfel		
Freitag	Menü 1	Nudeln (Bio - Nudeln) (1, 2) mit Gorgonzolasauce (1, 2, 12, 21) und geriebenem Gouda (12)	kcal: 379 F: 11.0	E: 13.2 KH: 55.4
	Menü 2	Matjes (9, 12, 27) in Honig - Senfsauce (Bio - Joghurt) (8, 12, 22, 28) mit Erbsen - Möhrengemüse und Kartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 388 F: 20.6	E: 13.0 KH: 35.0
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Kohlrabirohkost, Möhrenrohkost, Joghurt - Schnittlauch - Dip (Bio - Joghurt) (12) Sonnenblumenkerne, Pflaumenjoghurt mit Zimt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12)		