

Montag	Menü 3	Tomatencremesuppe (1, 2, 12, 21) Pancakes (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus (28) und Vanillesauce (12)	kcal: 547 F: 24.0	E: 12.3 KH: 68.3
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Sourcreme - Dip (12), Sonnenblumenkerne		
Dienstag	Menü 1	Schmorgurken (1, 2, 12, 21) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln) und Dill	kcal: 173 F: 4.2	E: 4.3 KH: 27.8
	Menü 2	Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit Käsesauce (1, 2, 8, 12, 27), Erbsen (12) und geriebener Gouda (12)	kcal: 421 F: 12.3	E: 16.0 KH: 59.6
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Joghurdip (12), Weißkohlsalat, Sonnenblumenkerne, Apfel		
Mittwoch	Menü 1	Carbonara mit geräuchertem Tofu (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Tofu)(1, 2, 11, 12, 21), Nudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) und geriebenem Käse (12)	kcal: 437 F: 16.6	E: 15.8 KH: 52.2
	Menü 2	Paprikacremesuppe (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Paprikastreifen)(1, 2, 12, 21) mit Croutons (1, 2), Bio - Baguette (1, 2, 3) und Joghurdip (Bio - Joghurt)(12)	kcal: 219 F: 8.0	E: 5.4 KH: 31.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Kräuter - Frischkäsedip (12), Sonnenblumenkerne, Gurkensalat (Bio - Gurken), Kirschioghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Sauerkirschen) (12)		
Donnerstag	Menü 2	Putenrahmgyros (Bio - Pute, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Brechbohne, Bio - Paprikastreifen)(1, 2, 12, 21) mit Gemüsereis (Bio - Fair Trade - Reis, Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Mais, Bio - Blumenkohl)	kcal: 192 F: 6.6	E: 10.3 KH: 21.6
	Menü 3	Möhren - Kartoffelgratin (Bio - Kartoffel, Bio - Möhre)(12) mit Käsesauce (Bio - Zwiebel)(1, 2, 8, 12, 27)	kcal: 324 F: 20.7	E: 8.2 KH: 25.5
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Hirtenkäse - Frischkäsedip (12), Sonnenblumenkerne, Bio - Fair Trade - Banane		
Freitag	Menü 2	Gebackener Dorsch (1, 2, 8, 9, 12) mit Remoulade (Bio - Joghurt)(8, 12, 22, 28) und Kartoffeln (Bio - Kartoffel) dazu Erbsengemüse (12)	kcal: 450 F: 28.5	E: 13.5 KH: 33.0
	Menü 3	Kohlrabi Eintopf (1, 2, 12, 21) mit Bio - Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) und Petersilie	kcal: 146 F: 5.3	E: 3.0 KH: 17.8
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Paprikarohkost, Schnittlauch - Joghurt - Dip (Bio - Joghurt) (12), Sonnenblumenkerne, Vanillejoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark) (12)		