

Montag			
Dienstag			
Menü 2	Kohlrabi - Erbsenrahmgemüse (Bio - Kohlrabi, Bio - Erbse, Bio - Gouda, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie)(1, 2, 12, 21) mit Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) und Petersilie	kcal: 213 F: 9.0	E: 7.7 KH: 24.5
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Tomatenrohkost, Bio - Gurkenrohkost, Schnittlauch - Joghurt - Dip (12) Sonnenblumenkerne		
Mittwoch			
Menü 1	Ricotta - Tomatensauce (Bio - Tomatenwürfel, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie)(12, 21) mit Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda)(12)	kcal: 378 F: 9.4	E: 12.9 KH: 56.6
Menü 2	Sojageschnetzeltes Züricher Art (Bio - Sojaschnetzel, Bio - Champignon, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel)(1, 2, 11, 12, 21) mit Gemüse - Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis, Bio - Erbse, Bio - Mais, Bio - Möhre) und Petersilie	kcal: 211 F: 5.3	E: 11.3 KH: 26.1
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Kräuter - Frischkäse - Dip (12), Sonnenblumenkerne, Vanillejoghurt(Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12) Bio - Apfel		
Donnerstag			
Menü 2	Bio - Geflügelwiener mit Linsenragout (Bio - Linsen, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel)(1, 2, 12, 21, 26, 28), Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel) und Petersilie	kcal: 272 F: 9.4	E: 12.4 KH: 32.0
Menü 3	Möhrengemüse (Bio - Möhre) mit grüner Erbsensauce (Bio - Erbse, Bio - Zwiebel, Bio - Gouda)(1, 2, 8, 12, 27) und Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12)	kcal: 197 F: 6.6	E: 6.5 KH: 26.5
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Saure Sahne Dip (12) Sonnenblumenkerne, Weißkrautsalat (Bio - Weißkohl)		
Freitag			
Menü 2	Wildlachscurry (Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Blumenkohl, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel)(1, 2, 9, 21) mit Couscous (Bio - Couscous)(1, 2) und einem Joghurtdip (Bio - Joghurt)(12)	kcal: 360 F: 11.1	E: 18.3 KH: 44.2
Menü 3	Mediterranes Gemüse mit Fetakäse (Bio - Brechbohne, Bio - Möhre, Bio - Zucchini, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Champignon, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Paprikastreifen)(1, 2, 12, 21) und Kartoffeln (Bio - Kartoffel) dazu Saure Sahne (12)	kcal: 200 F: 6.0	E: 7.8 KH: 27.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, (12), Basilikum Dip (8, 12, 27) Sonnenblumenkerne, Pflaumenjoghurt mit Zimt (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Pflaumen)(12), Bio - Wassermelone		