

Montag	Menü 2	Blumenkohl - Tomaten - Curry (1, 2, 21) mit Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) und Joghurdip (12)	kcal: 203 F: 7.2	E: 5.1 KH: 28.3
	Menü 3	Tomatencremesuppe (1, 2, 12, 21), Milchreis (Bio - Rundkornreis)(12) mit Apfelmus (28), Zucker und Zimt	kcal: 357 F: 11.3	E: 7.7 KH: 55.4
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurdip (12), Gurkenrohkost, Möhrenrohkost		
Dienstag	Menü 1	Sojagulasch mit Gemüse (Bio - Sojaschnetzel)(1, 2, 11, 21, 22, 26, 29) und Couscous (Bio - Couscous)(1, 2) dazu ein Sour Creme Dip (12)	kcal: 365 F: 5.4	E: 16.7 KH: 54.1
	Menü 2	Carbonara mit geräuchertem Tofu (Bio - Tofu)(1, 2, 11, 12, 21), Nudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12) dazu ein Gurkensalat	kcal: 475 F: 18.2	E: 17.0 KH: 56.6
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour - Creme - Dip (12), Paprikarohkost, Möhrenrohkost, Kohlrabi Rohkost		
Mittwoch	Menü 1	Blumenkohl (Bio - Blumenkohl) auf Tomatensauce (Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel)(1, 2, 12, 21) mit Käse überbacken (Bio - Gouda)(12)dazu Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2)	kcal: 389 F: 7.5	E: 14.0 KH: 64.4
	Menü 3	Falaffelbällchen (23) mit Linsen - Gemüsecurry (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Paprikastreifen, Bio - Blumenkohl, Bio - Erbse, Bio - Mais)(1, 2, 21) und Joghurt - Dip (Bio - Joghurt)(12) dazu Bulgur (Bio - Bulgur)(1, 2, 22)	kcal: 419 F: 17.1	E: 12.8 KH: 49.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Erdbeerjoghurt (Bio - Erdbeeren, Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Joghurdip (Bio - Joghurt)(12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Apfel		
Donnerstag	Menü 2	Putenrahmgyros (Bio - Putenfleisch, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Brechbohne, Bio - Paprikastreifen)(1, 2, 12, 21) mit Gemüsereis (Bio - Fairtrade - Reis, Bio - - Erbse, Bio - Mais, Bio - Blumenkohl)	kcal: 213 F: 7.1	E: 11.3 KH: 24.4
	Menü 3	Erbsen - Maisgemüse (Bio - - Mais)(12) in Frischkäsesauce (Bio - - Sellerie)(1, 2, 12, 21) mit Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) und Schnittlauch	kcal: 235 F: 8.7	E: 7.0 KH: 30.4
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauchdip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Honigmelone		
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: 421 F: 25.6	E: 13.4 KH: 32.4
	Menü 3	Schmorgurken (1, 2, 12, 21) mit Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) und Dill	kcal: 200 F: 7.5	E: 5.2 KH: 26.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Waldbeerjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Joghurdip (Bio - Joghurt)(12), Kohlrabi Rohkost, Paprikarohkost		