

Montag			
Menü 1	Vegetarische Currywurst in Sauce (1, 2, 11, 21) mit Kartoffelecken und Mischgemüse	kcal: 353 F: 12.1	E: 11.8 KH: 44.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Sonnenblumenkerne, Sour - Creme - Dip (12),		
Dienstag			
Menü 1	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudeln)(1, 2) mit Bulgurbolognese (Bio - Bulgur, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Tomatenwürfel)(1, 2, 21, 26) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda) (12)	kcal: 380 F: 6.5	E: 12.9 KH: 63.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Radieschen, , Sonnenblumenkerne, Joghurt - Minz - Dip (Bio - Joghurt)(12),		
Mittwoch			
Menü 1	Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) mit Käsesauce (Bio - Gouda)(1, 2, 8, 12, 26, 27), Buttermöhren (12) und Röstzwiebeln (1, 2)	kcal: 261 F: 12.3	E: 7.1 KH: 29.1
Menü 2	Seelachsbolognese (1, 2, 9, 21, 26) auf Bulgur (Bio - Bulgur)(1, 2, 22) mit einem Bohnensalat	kcal: 263 F: 5.3	E: 9.1 KH: 41.1
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gemüse, Sonnenblumenkerne, Hirtenkäse - Dip (Bio - Joghurt)(12),		
Donnerstag			
Menü 1	Soja - Gemüsegulasch (1, 2, 11, 21) mit Couscous (Bio - Couscous) (1, 2) und Sour creme - Dip (12)	kcal: 311 F: 4.2	E: 11.8 KH: 53.1
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Apfel, Sonnenblumenkerne, Schnittlauch - Frischkäse - Dip (12), Kirschjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12),		
Freitag			
Menü 2	Vollkornnudeln (Bio - Nudeln)(1, 2) mit Tomaten - Pesto - Sauce (1, 2, 8, 12, 21, 26, 27, 28) und geriebenem gouda (Bio - Gouda) (12)	kcal: 474 F: 17.2	E: 16.0 KH: 59.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Zwetschke, Sonnenblumenkerne, Saure - Sahne - Dip (12), Kokosjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12),		