

Montag			
Menü 1	Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) mit Schmorgurken (1, 2, 12, 21) und Dill	kcal: 198 F: 7.6	E: 5.3 KH: 26.5
Menü 2	Pfannengemüse in Tomatensauce (1, 2, 21) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und geriebenem Hirtenkäse (12)	kcal: 183 F: 3.2	E: 5.3 KH: 32.3
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour Creme Dip (12), Gemüserohkost		
Dienstag			
Menü 2	Spiralnudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit einer Käse - Hackfleischsauce (Bio - Rind, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Kartoffelwürfel, Bio - Gouda)(1, 2, 12, 21, 26) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 478 F: 14.3	E: 17.7 KH: 68.0
Menü 3	Rote Beete Bratling (1, 2) mit Möhren - Blumenkohlgemüse in Zitronensauce (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Blumenkohl, Bio - Möhre, Bio - Erbse) (1, 2, 12, 21) und Couscous (Bio - Couscous) (1, 2)	kcal: 371 F: 10.9	E: 15.1 KH: 50.5
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (Bio - Joghurt)(12), Bio - Gemüserohkost, Bio - Obst		
Mittwoch			
Menü 1	Chili sin carne (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre) (1, 2, 6, 21, 26) mit Nachochips, einem Sour Creme Dip (12) und Langkornreis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 246 F: 3.5	E: 7.6 KH: 43.6
Menü 2	Matjes (9, 12, 27) in Honig - Senfsauce (Bio - Joghurt) (8, 12, 22, 28) mit Erbsen - Möhrengemüse (Bio - Erbse, Bio - Möhre) und Kartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 344 F: 19.0	E: 11.3 KH: 30.2
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Paprika - Frischkäse - Dip (12), Gemüserohkost,		
Donnerstag			
Menü 2	Mexikanisches Pfannengemüse in Paprikasauce (1, 2, 21, 26) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und einem Sour Creme Dip (12)	kcal: 193 F: 3.1	E: 6.1 KH: 34.1
Menü 3	Rote Linsensuppe (21), Pancakes (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus (28), Vanillesauce (12), Zucker und Zimt	kcal: 521 F: 18.7	E: 13.5 KH: 72.2
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure - Sahne - Dip (12), Gemüserohkost, Pflaumenjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12)		
Freitag			
Menü 1	Gemüsefrikassee mit Soja (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Sojaschnetzel, Bio - Champignon, Bio - Blumenkohl, Bio - Erbse, Bio - Möhre) (1, 2, 11, 12, 21) auf Couscous (Bio - Couscous)(1, 2)	kcal: 331 F: 7.2	E: 11.2 KH: 52.6
Menü 2	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) mit Käsesauce (Bio - Gouda, Bio - Zwiebel)(1, 2, 8, 12, 27), Erbsen (Bio - Erbse) (12) und geriebener Gouda (Bio - Gouda)(12)	kcal: 447 F: 12.4	E: 16.7 KH: 62.8
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauch - Frischkäse - Dip (12), Bio - Gemüserohkost, Bio - Obst, Vanillejoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12)		