

<b>Montag</b>	Menü 1	Gemüsepfanne süß - sauer abgeschmeckt (1, 2, 11, 23, 26, 28) mit Reis (Bio - Fair Trade Reis) dazu frische Mungo Bohnen und Sonnenblumenkerne	kcal: 190 F: 2.5	E: 4.9 KH: 35.2
	Menü 2	Gemüsecremesuppe (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln) (Vorsuppe) Grießbrei (1, 2, 12) (Bio - Weizengrieß) mit einer Pflaumensauce und Zucker und Zimt "	kcal: 328 F: 7.7	E: 10.3 KH: 53.1
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Kohlrabirohkost, Sour - Creme Dip (12)		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Gemüsebolognese (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Bulgur) und geriebenem Käse (12) (Bio - Gouda)	kcal: 373 F: 6.9	E: 12.7 KH: 59.2
	Menü 2	Rindfleisch - Gemüsepfanne (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Paprika, Bio - Mais) mit Kidneybohnen dazu gelber Vollkornreis (Bio - Fairtrade Vollkornreis) und einem Saure Sahne Dip (12)	kcal: 271 F: 6.1	E: 10.7 KH: 38.5
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Frischkäse - Schnittlauchdip (12), Bio - Birne		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Kohlrabi Eintopf (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffelwürfel) mit Sellerie, Möhren, Zwiebeln und Kohlrabi, Petersilie und Bio - Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23)	kcal: 174 F: 6.0	E: 3.6 KH: 22.1
	Menü 2	Omelette (8, 12) mit Leipziger Allerlei (1, 2, 12, 21) (Bio - Gouda) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 234 F: 8.2	E: 10.5 KH: 28.3
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Tomatenrohkost, Hirtenkäsedip (12), Pflirsichjoghurt (12 (Bio - Quark, Bio - Joghurt)		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	cremig Erbsen - Möhrengemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Gouda) mit einer Polentatasche (1, 2, 12) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 309 F: 13.4	E: 7.9 KH: 37.8
	Menü 3	Geflügelbratwurst mit Sauerkraut, Bratensauce (1, 2, 21) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 372 F: 21.9	E: 15.5 KH: 25.5
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Radieschen, Kohlrabirohkost, Basilikumdip (8, 12, 27), Gurkensalat		
<b>Freitag</b>	Menü 1	Schmorkohl in einer kräftigen Sauce (1, 2, 21) (Bio - Weißkohl, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) und Petersilie	kcal: 164 F: 4.3	E: 4.2 KH: 22.8
	Menü 2	Gebackener Kabeljau (1, 2, 9) mit einem Mischgemüse (Bio - Erbsen, Bio - Möhren), Zitronensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Möhren) frischem Dill und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 777 F: 71.7	E: 5.2 KH: 28.9
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Frischkäsetomatendip (12), Kirsichjoghurt (12) (Bio - Kirschen, Bio - Quark, Bio - Joghurt), Bio - Mango		