

Montag	Menü 1	Paneerkäse mit Rahmspinat (1, 2, 12, 21) und Kichererbsen dazu Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 172 F: 4.4	E: 5.6 KH: 26.3
	Menü 2	Gelbes Linsenragout (1, 2, 21) mit Couscous (1, 2) (Bio - Couscous) und Joghurt Dip (12) (Bio - Joghurt)	kcal: 379 F: 8.9	E: 13.9 KH: 56.9
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Frischkäse - Tomatendip (12)		
Dienstag	Menü 1	Brühereis (8, 12, 21), bunter Gemüseeintopf mit Eierstich und Reis (Bio - Fair Trade Reis) und Petersilie	kcal: 119 F: 2.6	E: 5.2 KH: 16.7
	Menü 2	Chili Con Carne vom Rind (1, 2, 6, 21) mit Curry - Reis (Bio - Fair Trade Reis) Sauerrahm (12) und Nachos	kcal: 239 F: 5.8	E: 9.1 KH: 33.9
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Tomatenrohkost, Schnittlauch - Joghurt Dip (12)		
Mittwoch	Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Joghurt - Frischkäsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebel) und geriebenem Käse (12) (Bio - Gouda)	kcal: 409 F: 8.9	E: 13.8 KH: 64.2
	Menü 2	Möhreneintopf mit Kartoffeln (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Kartoffeln) und Bio - Baguette (1, 2, 3) dazu Petersilie	kcal: 172 F: 4.9	E: 5.1 KH: 29.8
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Hirtenkäsedip (12), Bio - Möhrenrohkost, Gurkensalat (Bio - Gurken), Schokoladenpudding (12) (Bio - Schokoladenpudding), Bio - Apfel		
Donnerstag	Menü 1	Polenta Auflauf mit Kürbiskernen und Käse überbacken (8, 12, 21, 27) (Bio - Gouda, Bio - Polenta), dazu cremiges Maisgemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Gouda)	kcal: 347 F: 9.3	E: 12.0 KH: 52.0
	Menü 2	gebratenes Hähnchenbrustfilet mit grünen Bohnen, Bratensauce (1, 2, 21, 28) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 245 F: 5.0	E: 21.4 KH: 25.3
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Kohlrabirohkost, Sour Creme Dip (12)		
Freitag	Menü 1	Butter - Kartoffeln (12) (Bio - Kartoffeln) mit einem Gurken - Dillquark (12), Leinöl und Möhrengemüse (Bio - Möhren)	kcal: 253 F: 6.9	E: 13.3 KH: 32.7
	Menü 2	Matjes (9, 12, 27) mit einer Honig - Senfsauce (8, 12, 22, 28) und Frühlingslauch, Erbsen - Möhrengemüse (Bio - Möhren, Bio - Erbsen) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 320 F: 15.5	E: 11.4 KH: 31.8
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäsedip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Waldbeerenjoghurt (12) (Bio - Quark, Bio - Joghurt, Bio - Waldbeeren), Bio - Wassermelone		