

<b>Montag</b>	Menü 1	Magdeburger Bohnenragout mit gelben und grünen Bohnen (1, 2, 12, 21) dazu Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln) und Petersilie	kcal: 188 F: 5.6	E: 4.4 KH: 28.0
	Menü 2	Kartoffelcremesuppe (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln) (Vorsuppe) zwei Pancakes (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus und Zucker und Zimt	kcal: 453 F: 13.9	E: 10.7 KH: 69.5
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Saure Sahne Dip (12), Bio - Birne		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Mediterranes Gemüseragout (21) (Möhre, Paprika, Sellerie, Mais, Bohnen, Kidneybohnen) mit einer Mojosauce (1, 2, 21) und gelben Reis (Bio - Vollkorn Fair Trade Reis), Saure Sahne Dip (12) und geriebenem Hirtenkäse (12)	kcal: 248 F: 5.3	E: 7.8 KH: 39.9
	Menü 2	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) dazu eine Carbonarasauce mit geräucherter Putenbrust (1, 2, 12, 21, 27, 28, 34) und geriebenem Käse (12) (Bio - Gouda)	kcal: 424 F: 12.9	E: 15.8 KH: 56.8
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Tomatenrohkost, Basilikum Dip (12), Chinakohlsalat mit Mandarindressing (12)		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Bio - Knusperstange mit Tomate gefüllt (1, 2) auf einer Käsesauce (1, 2, 12, 21) mit Erbsen Möhregemüse und Vollkornreis (Bio - Fair Trade Vollkornreis)	kcal: 386 F: 12.3	E: 9.5 KH: 57.6
	Menü 2	Omelette (8, 12) mit Rahmspinat (1, 2, 12, 21) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 226 F: 8.6	E: 9.6 KH: 26.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Tomatenrohkost, Gemüsedip (12), Birnenjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Birne)		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Pastinaken - Möhreintopf (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln) und Bio - Baguette (1, 2) dazu Petersilie	kcal: 178 F: 4.2	E: 5.2 KH: 32.0
	Menü 2	saftiger Rindergulasch (1, 2, 12, 21) mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 221 F: 5.2	E: 11.6 KH: 28.1
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Eisbergsalat mit Mais, Zitronendressing (12) (Bio - Joghurt), Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost		
<b>Freitag</b>	Menü 1	Butterspätzle (1, 2, 8) mit frischen Möhren (Bio - Möhren) und einer grünen Erbsensauce (1, 2, 8, 12) (Bio - Zwiebel, Bio - Gouda, Bio - Erbsen)	kcal: 327 F: 7.4	E: 12.0 KH: 51.3
	Menü 2	Gedünstete Seelachswürfel mit Zitronensauce (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Julienne Gemüse) (1, 2, 9, 12, 21) und Gemüsereis (Bio - Fair Trade Vollkornreis, Bio - Erbsen, Bio - Mais, Bio - Möhren) und feiner Dill	kcal: 192 F: 5.7	E: 7.8 KH: 25.8
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Sauerrahm Dip mit Dill (12), Erdbeerjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Erdbeeren), Bio - Wassermelone		