

Montag	Menü 1	Linseneintopf (1, 2, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Linsen, Bio - Kartoffeln) mit Bio - Baguette (1, 2, 3) und frischer Petersilie	kcal: 252 F: 1.7	E: 13.1 KH: 45.6
	Menü 2	Butterbohnen (12) mit einer braunen Sauce (1, 2, 12) (Bio - Zwiebel, Bio - Champignons) und Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 200 F: 6.2	E: 5.7 KH: 25.6
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Basilikumdip (8, 12, 27), Bio - Birne		
Dienstag	Menü 1	Karottentandoori (1, 2, 12, 14, 21, 22) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Erbsen) mild abgeschmeckt mit einem Joghurdip (12) und Couscous (1, 2) (Bio - Couscous) und Sonnenblumenkerne	kcal: 328 F: 8.7	E: 9.7 KH: 48.5
	Menü 2	Geflügel - Gemüseeintopf mit bunten Gemüse (12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl, Bio - Bohnen, Bio - Möhre, Bio - Zwiebeln) und Vollkornreis (Bio - Fair Trade Vollkornreis) dazu Petersilie	kcal: 143 F: 2.6	E: 7.8 KH: 20.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Tomatenrohkost, Frischkäsedip (12), Gurkensalat (Bio - Gurken), Bio - Orange		
Mittwoch	Menü 1	Steckrübeneintopf mit Kartoffeln (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln) und Bio - Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23), Petersilie	kcal: 157 F: 4.2	E: 3.5 KH: 23.3
	Menü 2	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit Bulgur Bolognese (1, 2, 21) (Bio - Bulgur) und geriebenem Käse (12) (Bio - Gouda)	kcal: 350 F: 3.9	E: 12.4 KH: 62.8
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Tomatendip (12), Bio - Schokoladenpudding (12)		
Donnerstag	Menü 1	Erbsen - Möhregemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Gouda) mit einem Blumenkohl - Käsebratling (1, 2, 8, 12) und Kartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 330 F: 12.5	E: 9.9 KH: 42.3
	Menü 3	Geflügelbratwurst mit Rotkohl, Bratensauce (1, 2, 21) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 291 F: 13.0	E: 13.4 KH: 27.2
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Paprikarohkost, Joghurdip (12)		
Freitag	Menü 1	Chili Sin Carne (1, 2, 6, 21) mit gelbem Reis (Bio - Fair Trade Reis) geriebenem Hirtenkäse (12) und Nachos	kcal: 244 F: 5.2	E: 7.1 KH: 38.6
	Menü 2	"Matjesfilet (9, 12, 27) mit einer Apfel - Joghurtremoulade (8, 12, 22, 28) dazu Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln) und grüne - Bohnen"	kcal: 419 F: 28.5	E: 9.7 KH: 29.2
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Eisbergsalat mit Zitronendressing (12), Möhrensalat, Aprikosenjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark)		