

Montag	Menü 3	Maiscremesuppe (12, 21) (Bio - Kartoffeln), Bio - Kartoffelpuffer (1, 2, 8, 28) mit Apfelmus, Zucker und Zimt	kcal: 276 F: 7.2	E: 5.0 KH: 47.3
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Sonnenblumenkerne, Sour - Creme Dip (12)		
Dienstag	Menü 2	Joghurtfrischkäse Sauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) mit Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) und geriebenem Käse (12) (Bio - Gouda)	kcal: 386 F: 5.8	E: 13.5 KH: 67.9
	Menü 3	Butter - Kartoffeln (12) (Bio - Kartoffeln) mit Kräuterquark (12), Leinöl und Möhregemüse (Bio - Möhren)	kcal: 242 F: 5.1	E: 13.9 KH: 33.3
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Sonnenblumenkerne, Frischkäse - Gemüsedip (12), Gurkensalat (Bio - Gurke) Bio - Apfel		
Mittwoch	Menü 1	Vegetarische Pizzasauce (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Champignons, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Bulgur, Bio - Paprika) mit milder Peperoni, Käse (12) (Bio - Gouda) und Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln)	kcal: 396 F: 7.8	E: 13.8 KH: 61.3
	Menü 2	Seelachs in Steckrüben - Möhregemüse (1, 2, 9, 12, 21, 22) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Blumenkohl, Bio - Steckrübe) mit Reis (Bio - Fair Trade Vollkornreis)	kcal: 224 F: 4.1	E: 12.2 KH: 32.4
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Sonnenblumenkerne, Frischkäse - Ajvardip (12), Erdbeeryoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Erdbeeren) Bio - Birne		
Donnerstag	Menü 2	Herbstlicher Gemüseeintopf mit Bio - Geflügelfleisch (12, 21), Reis (Bio - Fair Trade Reis) und Bio - Baguette (1, 2, 3)	kcal: 210 F: 2.8	E: 9.1 KH: 37.2
	Menü 3	Gemüselinsencurry (1, 2, 21) mit Couscous (1, 2) (Bio - Couscous) und Joghurt Minzdip (12)	kcal: 399 F: 11.2	E: 12.9 KH: 57.8
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Kohlrabirohkost, Sonnenblumenkerne, Basilikumdip (12), Tomatensalat		
Freitag	Menü 1	Polenta Auflauf (8, 12, 27) (Bio - Maisgrieß, Bio - Gouda) mit Tomatensauce (1, 2, 12, 21)	kcal: 312 F: 8.4	E: 10.3 KH: 46.6
	Menü 3	Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) mit Erbsen - Maisgemüse (12) und Frischkäsesauce (1, 2, 12, 21)	kcal: 230 F: 8.7	E: 6.8 KH: 29.5
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Radieschenrohkost, Sonnenblumenkerne, Hirtenkäsedip (12), Pfirsichjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Pfirsich)		