

Montag	Menü 3	Mais Cremesuppe (12, 21) (Bio - Kartoffeln), Grießbrei (1, 2, 12) (Bio - Grieß) mit Kirschkompott, Zucker und Zimt	kcal: 357 F: 6.8	E: 10.8 KH: 61.5
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Sonnenblumenkerne, Sour - Creme Dip (12)		
Dienstag	Menü 1	Gemüsesoljanka (1, 2, 21) (Bio - Kartoffeln, Bio - Paprika, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Saure Sahne (12) und Bio - Baguette (1, 2, 3)	kcal: 205 F: 3.5	E: 6.2 KH: 38.6
	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
	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), Erdbeerjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Erdbeeren) Bio - Birne		
Donnerstag	Menü 1	Schmorkohl in vegetarischer Bratensauce (1, 2, 21) mit Kartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 160 F: 1.5	E: 4.3 KH: 27.0
	Menü 2	Herbstlicher Gemüse Eintopf 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
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gemüselinsencurry (1, 2, 21) mit Couscous (1, 2) (Bio - Couscous) und Joghurt Minzdip (12)		
Freitag	Menü 2	Pastinaken Cremesuppe (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln) mit Croutons (1, 2), Bio - Vollkornbrot (1, 2, 3, 4, 5, 23) und Petersilie	kcal: 339 F: 17.0	E: 6.2 KH: 37.3
	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)		