

<b>Montag</b>	Menü 3	Maiscremesuppe (12, 21) (Bio - Kartoffeln) Grießbrei (1, 2, 12) 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 Cream - Dip (12)		
<b>Dienstag</b>	Menü 2	Joghurtfrischkäse Sauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) mit Nudel (1, 2) (Bio - Nudeln) und geriebenem Käse (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: 241 F: 5.1	E: 13.9 KH: 33.3
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Sonnenblumenkerne, Frischkäsedip (12), Bio - Orangen		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Vegetarische Pizzasauce (1, 2, 21) (Bio - Bulgur) mit milder Peperoni, Käse (12) (Bio - Gouda) und Nudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln)	kcal: 395 F: 8.2	E: 13.2 KH: 60.9
	Menü 2	Kürbiscremesuppe (1, 2, 12) mit Croutons (1, 2) und Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) (Bio - Vollkornbrot)	kcal: 853 F: 18.6	E: 20.3 KH: 128.6
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Radieschenrohkost, Sonnenblumenkerne, Ajvardip (12), Erdbeeryoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12)		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Schmorkohl in vegetarischen Bratensauce (1, 2, 21) mit Kartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 160 F: 1.5	E: 4.3 KH: 27.0
	Menü 2	Herbstlicher Gemüseeintopf mit Bio - Geflügelfleisch (12, 21), Reis (Bio - Fair Trade Reis) und Bio - Baguette (1, 2)	kcal: 209 F: 2.8	E: 9.1 KH: 37.2
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Eisbergsalat mit Mais und Zitronendressing (12), Sonnenblumenkerne		
<b>Freitag</b>	Menü 2	Seelachs in Steckrüben - Möhregemüse (1, 2, 9, 12, 21, 22) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Blumenkohl, Bio - Steckrübe) und Reis (Bio - Fair Trade Reis)	kcal: 193 F: 3.8	E: 11.5 KH: 26.4
	Menü 3	Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) mit Erbsen - Maisgemüse (12) und Frischkäsesauce (1, 2, 12, 21)	kcal: 232 F: 8.7	E: 6.8 KH: 30.1
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Sonnenblumenkerne, Hirtenkäsedip (12), Birnen - Nelken - Joghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Bio - Fair Trade - Banane		