

Montag	Menü 1	Eier (8) mit Grüner Sauce (12) Kartoffeln (Bio - Kartoffeln) und Möhrengemüse (12)	kcal: 298 F: 12.1	E: 17.9 KH: 27.9
	Menü 2	Kohlrabi - Erbsenrahmgemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Gouda, Bio - Emmentaler) mit Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) und Petersilie	kcal: 231 F: 10.5	E: 8.0 KH: 25.1
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Paprikarohkost, Basilikum - Dip (8, 12, 27), Sonnenblumenkerne		
Dienstag	Menü 1	Steckrüben - Möhre Eintopf (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln) mit Bio - Vollkornbrot(1, 3, 4, 5, 23) und Petersilie	kcal: 159 F: 4.2	E: 3.6 KH: 23.8
	Menü 2	Blumenkohl mit Käse überbacken (12) (Bio - Gouda Tomatensauce (1, 2, 12, 21) und Nudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudel)	kcal: 388 F: 10.1	E: 15.3 KH: 54.4
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost, Frischkäse - Ajvar - Dip (12) , Sonnenblumenkerne		
Mittwoch	Menü 1	Riccotta - Käsesauce (12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Tomatenwürfel) mit Nudeln (1, 2) (Bio - Nudel) und geriebenen Bio - Gouda (12)	kcal: 382 F: 6.6	E: 13.6 KH: 65.2
	Menü 2	Berliner Kartoffeleintopf (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel) mit Bio - Baguette (1, 2, 3) und Petersilie	kcal: 218 F: 4.3	E: 6.4 KH: 41.0
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Rote Beete - Dip (Bio - Joghurt, Bio - Quark) (12, 26, 28), Sonnenblumenkerne, Aprikosenjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12, 28), Bio - Clementinen		
Donnerstag	Menü 1	Böhmische Knödel (1, 2, 8, 12) mit Rahmsauce (1, 2, 12) und Rotkohl (28)	kcal: 392 F: 6.8	E: 11.3 KH: 66.2
	Menü 2	Wurstgulasch Geflügel (Bio - Geflügel - Jagdwurst) (1, 2, 21, 22) mit Nudeln (1, 2) (Bio - Nudel) und geriebenem Bio - Gouda (12)	kcal: 422 F: 9.8	E: 20.0 KH: 60.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Tomatenrohkost, Hirtenkäse - Dip (12), Weißkohlsalat, Sonnenblumenkerne		
Freitag	Menü 2	Wildlachscurry (1, 2, 9, 21) (Bio - Möhren, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie) mit Couscous (1, 2) (Bio - Couscous)	kcal: 389 F: 11.9	E: 19.9 KH: 48.0
	Menü 3	Blumenkohl - Käse Bratlinge (1, 2, 8, 12) mit Rahm - Erbsengemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Erbsen, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebel, Bio - Gouda) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 298 F: 9.9	E: 9.5 KH: 41.0
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Frischkäse - Schnittlauchdip (12), Sonnenblumenkerne, Apfel - Zimt - Joghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark) (12, 28), Bio - Apfel		