

Montag	Menü 1	Karotten - Blumenkohlragout in Zitronensauce (1, 2, 12, 21) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel) und Petersilie	kcal: 158 F: 3.6	E: 4.2 KH: 25.5
	Menü 3	Gemüsecremesuppe (1, 2, 12, 21), Milchreis (Bio - Rundkornreis)(12) mit Apfelmus (28) Zucker und Zimt	kcal: 352 F: 11.9	E: 7.7 KH: 53.0
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Sour Creme Dip (12), Sonnenblumenkerne		
Dienstag	Menü 1	Berliner Linseneintopf(Bio - Kartoffel)(1, 2, 21) mit Bio - Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23)	kcal: 192 F: 1.5	E: 8.2 KH: 30.7
	Menü 3	Gemüseboulette (1, 2, 3, 8, 21) mit vegetarischer Bratensauce (1, 2, 12), Rotkohl (28) und Kartoffeln (Bio - Kartoffel)	kcal: 247 F: 6.7	E: 6.6 KH: 37.1
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkensalat, Tomatenrohkost, Joghurt - Kräuter - Dip (12), Sonnenblumenkerne, Apfel		
Mittwoch	Menü 2	Hühnerfrikassee (Bio - Hühnerfleisch, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Champignon)(1, 2, 12, 21) mit Vollkornreis (Bio - Fair Trade - Reis)	kcal: 246 F: 6.3	E: 8.5 KH: 32.6
	Menü 3	Tomatencremesuppe (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie)(1, 2, 12, 21) mit Reis (Bio - Fair Trade - Reis), Croutons (1, 2) und Saurer Sahne (12)	kcal: 201 F: 7.4	E: 3.9 KH: 27.5
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Schnittlauch - Frischkäse - Dip (12), Sonnenblumenkerne, Pfirsichjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Pfirsich) (12), Bio - Wassermelone		
Donnerstag				
Freitag	Menü 2	Matjes (9, 12, 27) mit Remouladensauce (Bio - Joghurt)(8, 12, 22, 28), grünen Bohnen und Kartoffeln (Bio - Kartoffel)	kcal: 439 F: 30.4	E: 9.4 KH: 30.0
	Menü 3	Soja Nuggets (1, 2, 11) mit milder BBQ - Sauce, Mexikanischen Bohnenragout (1, 2) und Gemüsereis (Bio - Fair Trade - Reis)	kcal: 761 F: 8.6	E: 11.8 KH: 37.0
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Tomatenrohkost, Saure Sahne Dip (12), Sonnenblumenkerne, Kokosjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark) (12)		