

Montag	Menü 1	Eieromelette (8, 12) mit Rahmspinat (1, 2, 12, 21) und Kartoffelstampf (Bio - Kartoffeln)(12)	kcal: 227 F: 9.9	E: 10.7 KH: 23.4
	Menü 2	Gemüselinsencurry (1, 2, 21) mit Couscous (Bio - Couscous)(1, 2)	kcal: 345 F: 9.7	E: 11.1 KH: 50.2
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bohnensalat, Möhrenrohkost, Kräuter - Frischkäsedip(12), Sonnenblumenkerne		
Dienstag	Menü 1	Gemüsecremesuppe (Bio - Kartoffeln) (1, 2, 12, 21) mit Baguette (Bio - Baguette)(1, 2, 3) und Petersilie	kcal: 275 F: 14.8	E: 6.6 KH: 30.9
	Menü 2	Bulgur Bolognese (Bio - Bulgur)(1, 2, 21) mit Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) und Gouda (12)	kcal: 319 F: 3.3	E: 11.0 KH: 57.9
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Gurkenrohkost, Schnittlauch - Joghurt - Dip (Bio - Joghurt)(12), Sonnenblumenkerne, Birne, Birnen - Nelken - Joghurt (Bio - Quark, Bio - Joghurt)		
Mittwoch	Menü 1	Gegrillter Maiskolben (12) mit Kräuterquark (Bio - Quark)(12) , Butterkartoffeln (Bio - Kartoffel)(12)	kcal: 311 F: 7.4	E: 13.7 KH: 48.8
	Menü 3	Kohlrabi Gemüse in Frischkäsesauce (1, 2, 12, 21) mit Kartoffeln (Bio - Kartoffeln) und Petersilie	kcal: 167 F: 4.6	E: 5.0 KH: 24.9
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Kohlrabirohkost, Kräuterquark (Bio - Quark)(12), Möhrensalat, Sonnenblumenkerne, Birnen - Nelken - Joghurt (Bio - Quark, Bio - Joghurt)		
Donnerstag	Menü 1	Erseneintopf (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Kartoffel)(1, 2, 21) mit Bio - Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) und Petersilie	kcal: 124 F: 1.7	E: 4.6 KH: 19.6
	Menü 2	Wurstgulasch (Geflügel) (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Paprikastreifen, Bio - Jagdwurst)(1, 2, 21, 22) mit Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2)	kcal: 369 F: 7.2	E: 17.4 KH: 55.9
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Sauerrahm - Kräuter - Dip (12), Sonnenblumenkerne, Bio - Apfel		
Freitag	Menü 1	Chili sin Carne (1, 2, 6, 21) mit Vollkornreis (Bio - Fair Trade - Vollkornreis), Sourcreme Dip (12) und Nachos	kcal: 245 F: 3.6	E: 7.2 KH: 41.9
	Menü 2	Seelachsfilet überbacken mit Käse und Tomaten (1, 2, 9, 12), mit Letscho (1, 2, 21, 26, 28) und Bulgur (Bio - Bulgur)(1, 2, 22)	kcal: 289 F: 5.6	E: 22.3 KH: 34.5
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost, Sourcreme Dip (12), Beerenjoghurt (Bio - Quark, Bio - Joghurt) (12)		