

<b>Montag</b>	Menü 3	Grüne Erbsencremesuppe (1, 2, 12, 21) (Bio - Gouda) Milchreis (12) (Bio - Rundkornreis) mit Apfelmus und Zucker und Zimt	kcal: 368 F: 12.6	E: 9.0 KH: 54.1
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Kohlrabirohkost, Frischkäse - Tomatendip (12), Sonnenblumenkerne		
<b>Dienstag</b>	Menü 2	Nudel (1, 2) mit Käse - Sauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Gouda, Bio - Emmentaler) und Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)	kcal: 464 F: 15.1	E: 17.9 KH: 62.7
	Menü 3	Blumenkohl - Tomaten - Curry (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Blumenkohl) mit gelbem Reis (Bio - Fair Trade Reis) und Joghurdip (12) (Bio - Joghurt)	kcal: 207 F: 7.1	E: 4.8 KH: 29.6
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio Gurkenrohkost, Bio Möhrenrohkost, Hirtenkäse - Dip, Sonnenblumenkerne, Bio Apfel		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Nudeln (Bio - Vollkornnudeln) Carbonara mit geräuchertem Tofu (1, 2, 11, 12, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Gouda, Bio - Emmentaler, Bio - Tofu), geriebenem Käse (12) (Bio - Gouda) und Gurkensalat (Bio - Gurken)	kcal: 474 F: 17.6	E: 17.0 KH: 57.6
	Menü 2	Wildlachsbohnene mit mediterranem Gemüse (1, 2, 9, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Tomatenwürfel) und Couscous (1, 2) (Bio - Couscous)	kcal: 306 F: 4.1	E: 9.1 KH: 55.1
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio Möhrenrohkost, 1000 - Islandip (8, 11, 12, 22), Sonnenblumenkerne, Waldbeejoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Waldbeeren), Bio Fair Trade Banane		
<b>Donnerstag</b>	Menü 2	Rahmgyros mit Bio - Pute (1, 2, 12, 21) und Gemüse - Reis (Bio - Fair Trade Reis)	kcal: 210 F: 7.1	E: 11.1 KH: 23.9
	Menü 3	Rahmwirsing (1, 2, 12, 21) mit Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 189 F: 6.8	E: 5.3 KH: 24.5
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost, Curry - Dip (12) (Bio - Gouda), Sonnenblumenkerne		
<b>Freitag</b>	Menü 2	Paprikacremesuppe (1, 2, 12, 21) mit Croutons (1, 2), Bio - Baguette (1, 2, 3) und ein Joghurdip (12) (Bio - Joghurt)	kcal: 234 F: 8.5	E: 6.0 KH: 35.1
	Menü 3	Bio - Kartoffelrösti (1, 2, 8, 28) mit Remouladensauce (8, 12, 22, 28) und Erbsen - Maisgemüse (12)	kcal: 453 F: 29.3	E: 8.1 KH: 37.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Radieschenrohkost, Rote Beete Dip (12) (Bio - Quark, Bio - Joghurt), Sonnenblumenkerne, Aprikosenjoghurt (12) (Bio - Quark, Bio - Joghurt)		