

<b>Montag</b>	Menü 3	Türkische Linsensuppe (21), Grießbrei (1, 2, 12) (Bio - Weizengrieß) mit Kirschkompott (28), Zucker und Zimt	kcal: 335 F: 5.2	E: 10.9 KH: 59.2
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Kohlrabirohkost, Möhrenrohkost, Sonnenblumenkerne, Ajvar - Frischkäse Dip (12)		
<b>Dienstag</b>	Menü 2	Champignon - Sauce (1, 2, 12) (Bio - Zwiebeln, Bio - Champignons, Bio - Gouda) mit Nudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln), Erbsengemüse (12) (Bio - Erbsen) geriebenem Käse (12) (Bio - Gouda)	kcal: 454 F: 14.4	E: 16.2 KH: 60.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio Möhrenrohkost, Bio Gurkenrohkost, Sonnenblumenkerne, Frischkäsedip (12), Bio - Birne		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Gemüselasagne mit Gouda überbacken (1, 2, 12, 21) (Bio - Nudeln, Bio - Gouda) und Käsesauce (1, 2, 8, 12, 27) (Bio - Gouda)	kcal: 346 F: 15.1	E: 11.8 KH: 39.2
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Radieschen Rohkost, Sonnenblumenkerne, Schnittlauch Dip (12), Bio Vanillepudding (12)		
<b>Donnerstag</b>	Menü 2	Rindergulasch (12, 21) (Bio - Rinderfleisch) mit Rotkohl (28) und Kartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 139 F: 0.7	E: 3.7 KH: 27.1
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Tomatenrohkost, Chinakohlsalat, Sonnenblumenkerne, Mandarindressing (12)		
<b>Freitag</b>	Menü 2	Blumenkohlcremesuppe (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln) mit Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) (Bio Vollkornbrot), Petersilie und Croutons (1, 2)	kcal: 315 F: 16.9	E: 6.6 KH: 30.8
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Sour Cream Dip (12) Sonnenblumenkerne, Bio - Fair Trade - Banane, Kirschjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Kirschen)		