

| | | | |
|-------------------|--|----------------------|---------------------|
| Montag | | | |
| Menü 1 | Kartoffel - Möhrenstampf (Bio - Kartoffel, Bio - Möhre)(1, 2) mit vegetarischer brauner Sauce (Bio - Zwiebel, Bio - Champignon) (1, 2, 12), Erbsen (Bio - Erbse) (12) und Petersilie | kcal: 132 F: 6.2 | E: 4.4 KH: 13.7 |
| Menü 3 | Rahmkäse in cremiger Spinatsauce (Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel, Bio - Gouda, Bio - Spinat) (1, 2, 12, 21) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel) | kcal: 55 F: 3.8 | E: 3.8 KH: 1.5 |
| Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Bio - Gemüserohkost, Sourcreme - Dip (12) | | |
| Dienstag | | | |
| Menü 2 | Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) mit Tomatensauce (Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel) (1, 2, 12, 21) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12) | kcal: 405 F: 9.1 | E: 12.9 KH: 63.8 |
| Menü 3 | Apfel - Kichererbsenragout (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Blumenkohl, Bio - Apfelwürfel, Bio - Kichererbsen) (1, 2, 21, 28) mit Bulgur (Bio - Bulgur)(1, 2) | kcal: 299 F: 6.9 | E: 8.6 KH: 45.8 |
| Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Bio - Gemüserohkost - Obst, Bio - Gemüserohkost, Joghurt - Dip (12) | | |
| Mittwoch | | | |
| Menü 2 | Kartoffelcremesuppe (mit Möhrenstiften)(Bio - Kartoffel)(1, 2, 12, 21) mit Bio - Baguette (1, 2, 3) und Petersilie | kcal: 170 F: 9.2 | E: 4.4 KH: 21.3 |
| Menü 3 | Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit einer milden Käse - Spinatsauce (Bio - Gouda)(1, 2, 8, 12, 27) und einem Tomatensalat | kcal: 401 F: 9.6 | E: 13.8 KH: 63.4 |
| Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Apfel - Zimt - Joghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Gemüserohkost, Saure - Sahne - Dip (12) | | |
| Donnerstag | | | |
| Menü 1 | Schmorkohl (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Weißkohl, Bio - Möhre) (1, 2, 21) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel) und gehackter Petersilie | kcal: 56 F: 1.3 | E: 1.3 KH: 8.9 |
| Menü 2 | Bolognese vom Rind (Bio - Rinderhackfleisch, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie)(1, 2, 6, 21) mit Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12) | kcal: 376 F: 5.5 | E: 14.0 KH: 65.8 |
| Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Bio - Gemüserohkost, Bio - Obst, Joghurt - Dip (12) | | |
| Freitag | | | |
| Menü 2 | Wildlachs - Gemüsecurry (1, 2, 9, 21) mit Couscous (Bio - Couscous)(1, 2) | kcal: 412 F: 12.8 | E: 20.9 KH: 50.4 |
| Menü 3 | Mexikanisches Pfannengemüse in Paprikasauce (1, 2, 21) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und geriebenem Hirtenkäse (12) | kcal: 204 F: 3.9 | E: 6.9 KH: 33.0 |
| Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Waldbeeryoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Gemüserohkost, Frischkäse - Schnittlauch - Dip (12) | | |