



Montag	Menü 1	Linseneintopf (1, 2, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Linsen, Bio - Kartoffeln) mit Bio - Baguette (1, 2) und frischer Petersilie	kcal: 248 F: 1.6	E: 13.2 KH: 46.3
	Menü 2	Apfel - Kichererbsen Ragout in Currysauce (1, 2, 21, 28) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomate) mit Bulgur (1, 2, 22) (Bio - Bulgur) und Joghurt - Dip mit Schnittlauch (12)	kcal: 284 F: 7.7	E: 6.8 KH: 43.2
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Curry - Gouda Dip (12) (Bio - Gouda), Bio - Möhren, Bio - Apfel		
Dienstag	Menü 1	Karottentandoori (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mild abgeschmeckt mit einem Bio - Joghurtdip (12) und Couscous (1, 2) Bio - Couscous und Sonnenblumenkerne	kcal: 329 F: 8.9	E: 10.0 KH: 49.6
	Menü 2	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) dazu eine Carbonarasauce mit geräucherter Putenbrust (1, 2, 12, 21, 27, 28, 34) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Champignons) und geriebenem Käse (12) (Bio - Gouda)	kcal: 423 F: 13.0	E: 15.3 KH: 57.4
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Curry - Gouda Dip (12) (Bio - Gouda), Bio - Gurken, Bio - Tomaten, Bio - Orange		
Mittwoch	Menü 1	Minestrone (1, 2, 21) mit Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) und Bio - Baguette (1, 2)	kcal: 275 F: 3.1	E: 9.9 KH: 54.3
	Menü 2	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit einer Joghurt - Frischkäsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Gouda, Bio - Frischkäse) und geriebenem Käse (12) (Bio - Gouda)	kcal: 484 F: 15.2	E: 18.7 KH: 66.3
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Möhrensalat, Pflaumenjoghurt (12) (Bio - Pflaumen, Bio - Joghurt, Bio - Quark)		
Donnerstag	Menü 1	Kartoffelgratin (12) (Bio - Kartoffeln, Bio - Gouda) mit einer vegetarischen Bratensauce (1, 2, 12) und grüne Bohnen	kcal: 299 F: 18.2	E: 6.8 KH: 25.2
	Menü 3	Szegediner Gulasch vom Schwein (1, 2, 12, 21) mit Sauerkraut und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 233 F: 6.9	E: 12.2 KH: 29.2
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Curry - Gouda Dip (12) (Bio - Gouda), Gurkenrohkost, Radieschen Rohkost		
Freitag	Menü 1	Blumenkohl mit Käse überbacken (12) (Bio - Gouda) dazu eine Tomatensauce (1, 2, 21) und Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln)	kcal: 394 F: 7.6	E: 16.0 KH: 63.2
	Menü 2	Seelachsfilet nach Müllerin Art gebraten (1, 2, 9, 12) mit einem Möhregemüse (12), Zitronensauce (1, 2, 12, 21) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln), Zitronenecke	kcal: 269 F: 7.7	E: 19.2 KH: 28.1
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Curry - Gouda Dip (12) (Bio - Gouda), Tomatenrohkost, Kohlrabi Rohkost, Pfirsichjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark)		