

Montag	Vital	Gemüse - Maultaschen (1, 2, 8, 21) mit einem Ratatouillegemüse (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) und geriebenem Käse (12)	kcal: 246 F: 7.8	E: 10.7 KH: 32.4
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Mago - Frischkäsedip (12)		
Dienstag	Klassik	Hühnerfrikassé (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie) mit Erbsen, Champignons Vollkornreis	kcal: 350 F: 16.4	E: 13.0 KH: 46.3
	Veggie	Spätzleauflauf (1, 2, 6, 8, 12, 21) mit knackigem Gemüse (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Mais, Bio - Grünkernschrot, Bio - Paprika) mit Käse überbacken und Tomatensauce (1, 2, 21)	kcal: 338 F: 10.4	E: 13.1 KH: 47.7
	Frische-Bar	Obst, Gemüse, Kichererbsen - Frischkäse Dip (12, 21, 22), Pflaumen - Zimtjoghurt (12)		
Mittwoch	Vital	Kürbis - Tomaten Karottenragout (1, 2, 21, 22) (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Zucchini) und dazu Vollkornreis	kcal: 332 F: 14.3	E: 8.7 KH: 49.6
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Kidneybohnen - Salat, Möhren - Frischkäse Dip (12, 23)		
Donnerstag	Klassik	Berliner Boulette (1, 2, 8) vom Schwein mit Karotten - Erbsengemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) und Salzkartoffeln	kcal: 367 F: 13.4	E: 17.3 KH: 43.1
	Veggie	Gebratener Steckerrübenbratlinge (1, 2) auf Blumenkohlgemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Blumenkohl) und hausgemachter Kartoffelstampf (12) (Bio - Milch)	kcal: 284 F: 11.8	E: 8.1 KH: 33.6
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Rote Linsen - Spinat Dip (12, 21, 22), Heidelbeerquark (12)		
Freitag	Veggie	Zwei gekochte Eier (8) mit Salzkartoffeln und Frakfurter Grünesauce (8, 12) (eine kalte Kräuter - Joghurtsauce) dazu ein kleiner Gurkensalat	kcal: 399 F: 19.7	E: 17.6 KH: 37.0
	Vital	Italienische Gemüsesuppe (1, 2, 6, 9, 21, 22) mit knackigem Gemüse (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Zucchini, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten, Bio - Grünkernschrot) Wildlachs und Vollkornreis	kcal: 263 F: 5.8	E: 14.4 KH: 46.3
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Sour Cream Dip (12)		