

Tagen ausschließlich in Bio-Qualität eingesetzt. Zertifiziert durch: DE-ÖKO-07/0 			
Montag			
Menü 2	Kohlrabigemüse in Frischkäsesauce (Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel, Bio - Gouda, Bio - Kohlrabi) (1, 2, 12, 21), dazu Kartoffeln (Bio - Kartoffel) und Petersilie	kcal: 185 F: 5.5	E: 6.7 KH: 26.0
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauch - Frischkäse - Dip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Apfel		
Dienstag			
Menü 2	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) mit Bulgurbolognese (Bio - Bulgur, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Tomatenwürfel) (1, 2, 21) und Gouda (Bio - Gouda) (12)	kcal: 367 F: 7.0	E: 12.2 KH: 59.6
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure - Sahne - Dip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Orange		
Mittwoch			
Menü 1	Eieromelette (8, 12) auf Rahmspinat (1, 2, 8, 12, 21) und Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel) (12)	kcal: 250 F: 12.2	E: 11.0 KH: 23.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Paprika - Frischkäse - Dip (12), Aprikosenjoghurt (Bio - Quark, Bio - Joghurt)(12), Gemüserohkost		
Donnerstag			
Menü 1	Gegrillter Maiskolben (12) mit Kräuterquark (12), Butterkartoffeln (Bio - Kartoffel) (12) und Möhrensalat	kcal: 299 F: 5.6	E: 13.5 KH: 47.1
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Kräuterquark - Dip (12), Gemüserohkost		
Freitag			