


Im Speiseplan sind Bio-Zutaten in Klammern gekennzeichnet. Diese werden an den jeweiligen Tagen ausschließlich in Bio-Qualität eingesetzt. Zertifiziert durch: DE-ÖKO-070 

Montag			
Menü 1	Eier - Senfragout (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Champignon, Bio - Erbse, Bio - Blumenkohl, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 8, 12, 21, 22) mit Kartoffelstampf (Bio - Kartoffeln) (12) und Möhrengemüse (Bio - Möhre)	kcal: 222 F: 9.0	E: 6.8 KH: 27.0
Menü 3	Vegetarische Paella (Bio - Fairtrade - Reis, Bio - Tofu, Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Mais)(1, 2, 11) mit Tomatensauce (Bio - Möhre, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Paprikastreifen, Bio - Tomatenwürfel) (1, 2, 12, 21)	kcal: 198 F: 4.6	E: 7.7 KH: 29.8
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip mit Schnittlauch (12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Apfel		
Dienstag			
Menü 1	Berliner Kartoffeleintopf (Bio - Kartoffelwürfel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel)(1, 2, 12, 21) mit Baguette (Bio - Baguette) (1, 2, 3)	kcal: 189 F: 3.9	E: 5.3 KH: 35.5
Menü 3	Serbisches - Bohnenragout (Bio - Kartoffelwürfel, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Paprikastreifen)) (1, 2, 12) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und Joghurtdip (12)	kcal: 214 F: 2.2	E: 7.9 KH: 37.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure Sahne Dip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Paprikarohkost, Bio - Kiwi		
Mittwoch			
Menü 1	Rahmwirsing (1, 2, 12, 21) mit Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12)	kcal: 189 F: 6.9	E: 5.1 KH: 25.4
Menü 3	Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit Bulgurbolognese (1, 2, 21)und geriebenem Gouda (Bio - Gouda)(12)	kcal: 344 F: 4.1	E: 11.9 KH: 63.2
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Vanillejoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Sour - Creme - Dip (12), Gemüserohkost		
Donnerstag			
Menü 2	Bio - Geflügelwiener auf Linsengemüse (1, 2, 21, 26, 28) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel)	kcal: 272 F: 9.2	E: 11.4 KH: 33.8
Menü 3	Kartoffelgulasch (1, 2, 21) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und Saure Sahne (12)	kcal: 216 F: 4.8	E: 4.6 KH: 37.3
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauch - Frischkäse - Dip (12), Gemüserohkost		
Freitag			