


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 3	Rote Linsensuppe (21), Kaiserschmarrn (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus (28), Vanillesauce (12), Zucker und Zimt	kcal: 452 F: 17.2	E: 12.0 KH: 61.0
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sauerrahm - Dill - Dip (12) , Sonnenblumenkerne, Möhrenrohkost, Radieschenrohkost, Kohlrabirohkost		
Dienstag			
Menü 2	Gelbe Erbsen Eintopf mit Gemüse (1, 2, 21) und Vollkornbrot (Bio - Vollkornbrot)(1, 3, 4, 5, 23)	kcal: 148 F: 2.2	E: 5.2 KH: 24.6
Menü 3	Blumenkohl - Tomaten - Curry (1, 2, 21) mit Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) und Joghurdip (12)	kcal: 223 F: 7.3	E: 5.1 KH: 32.3
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Apfel		
Mittwoch			
Menü 1	Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) mit Schmorkohl (1, 2, 21) in vegetarischer Bratensauce	kcal: 180 F: 4.4	E: 4.9 KH: 28.9
Menü 3	Möhren - Kartoffelgratin (Bio - Kartoffel, Bio - Gouda)(12) mit Tomatensauce (1, 2, 12, 21)	kcal: 291 F: 16.7	E: 5.8 KH: 28.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauch - Frischkäse - Dip (12), Kokosjoghurt (Bio - Quark, Bio - Joghurt), Bio - Fairtrade - Banane, Bio - Gemüserohkost		
Donnerstag			
Menü 2	Hühnerfrikassee (1, 2, 12, 21) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und Petersilie	kcal: 215 F: 6.2	E: 7.4 KH: 27.1
Menü 3	Eierspätzle (Bio - Spätzle) (1, 2, 8, 11) mit vegetarischer Bratensauce (1, 2, 12) und grünen Bohnen (12)	kcal: 267 F: 6.2	E: 10.0 KH: 41.0
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure - Sahne - Dip (12), Gemüserohkost		
Freitag			
Menü 1	Mac and Cheese - Nudelhörnchen (Bio - Nudelhörnchen)(1, 2, 8, 12, 21, 27) und Mais - Möhrengemüse	kcal: 434 F: 14.2	E: 15.8 KH: 60.0
Menü 2	Seelachs - Gemüseragout in heller Dillsauce (1, 2, 9, 12, 21, 22) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 192 F: 3.3	E: 11.2 KH: 27.5
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sour - Creme - Dip (12), Sonnenblumenkerne, Pfirsichjoghurt (Bio - Quark, Bio - Joghurt), Gemüserohkost		