

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

<b>Montag</b>				
Menü 1	Kartoffel - Möhrenstampf (Bio - Kartoffel, Bio - Möhre)(1, 2) mit vegetarischer brauner Sauce (Bio - Zwiebel, Bio - Champignon) (1, 2, 12), Erbsen (Bio - Erbse) (12) und Petersilie	kcal: 0 F: 0.0	E: 0.0 KH: 0.0	
Menü 3	Rahmkäse in cremiger Spinatsauce (Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel, Bio - Gouda, Bio - Spinat) (1, 2, 12, 21) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel)	kcal: 0 F: 0.0	E: 0.0 KH: 0.0	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Bio - Gemüserohkost, Sourcreme - Dip (12)			
<b>Dienstag</b>				
Menü 2	Vollkornnuedeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) mit Tomatensauce (Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel) (1, 2, 12, 21) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 0 F: 0.0	E: 0.0 KH: 0.0	
Menü 3	Apfel - Kichererbsenragout (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Blumenkohl, Bio - Apfelwürfel, Bio - Kichererbsen) (1, 2, 21, 28) mit Bulgur (Bio - Bulgur)(1, 2)	kcal: 0 F: 0.0	E: 0.0 KH: 0.0	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Bio - Gemüserohkost - Obst, Bio - Gemüserohkost, Joghurt - Dip (12)			
<b>Mittwoch</b>				
Menü 2	Kartoffelcremesuppe (mit Möhrenstiften)(Bio - Kartoffel)(1, 2, 12, 21) mit Bio - Baguette (1, 2, 3) und Petersilie	kcal: 0 F: 0.0	E: 0.0 KH: 0.0	
Menü 3	Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit einer milden Käse - Spinatsauce (Bio - Gouda)(1, 2, 8, 12, 27) und einem Tomatensalat	kcal: 0 F: 0.0	E: 0.0 KH: 0.0	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Apfel - Zimt - Joghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Gemüserohkost, Saure - Sahne - Dip (12)			
<b>Donnerstag</b>				
Menü 1	Schmorkohl (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Weißkohl, Bio - Möhre) (1, 2, 21) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel) und gehackter Petersilie	kcal: 0 F: 0.0	E: 0.0 KH: 0.0	
Menü 2	Bolognese vom Rind (Bio - Rinderhackfleisch, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie)(1, 2, 6, 21) mit Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 0 F: 0.0	E: 0.0 KH: 0.0	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Bio - Gemüserohkost, Bio - Obst, Joghurt - Dip (12)			
<b>Freitag</b>				
Menü 2	Wildlachs - Gemüsecurry (1, 2, 9, 21) mit Couscous (Bio - Couscous)(1, 2)	kcal: 0 F: 0.0	E: 0.0 KH: 0.0	
Menü 3	Mexikanisches Pfannengemüse in Paprikasauce (1, 2, 21) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und geriebenem Hirtenkäse (12)	kcal: 0 F: 0.0	E: 0.0 KH: 0.0	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Waldbeerjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Gemüserohkost, Frischkäse - Schnittlauch - Dip (12)			