


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	Gemüseragout mediterraner Art mit Hirtenkäse (1, 2, 12, 21), Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und Sourcremedip (12)	kcal: 223 F: 7.5	E: 8.0 KH: 30.0
Menü 3	Maiscremesuppe (Bio - Maisgrieß, Bio - Kartoffeln) (12, 21), Grießbrei (Bio - Weichweizengrieß)(12) mit Heidelbeerkompott (28), Zucker und Zimt	kcal: 307 F: 6.3	E: 9.6 KH: 51.8
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour - Creme - Dip (12), Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Radieschenrohkost		
Dienstag			
Menü 2	Gemüsereispfanne mit Räuchertofu (Bio - Räuchertofu, Bio - Fairtrade - Reis, Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Mais) (1, 2, 11) und Tomatensauce (Bio - Möhre, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Paprikastreifen, Bio - Tomatenwürfel) (1, 2, 12, 21)	kcal: 198 F: 4.7	E: 7.7 KH: 29.8
Menü 3	Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) mit Erbsengemüse (Bio - Erbse) (12) und Käsesauce (Bio - Gouda, Bio - Zwiebel)(1, 2, 8, 12, 27)	kcal: 238 F: 8.8	E: 9.0 KH: 29.5
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Paprika - Frischkäse - Dip (12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Orangen		
Mittwoch			
Menü 1	Nudeln (Bio - Nudeln)(1, 2) mit Vegetarische Pizzasauce (Bio - Bulgur) (1, 2, 21) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda) (12)	kcal: 363 F: 5.4	E: 12.4 KH: 64.4
Menü 2	Möhrencremesuppe (1, 2, 12, 21, 28), Vollkornbrot (Bio - Vollkornbrot)(1, 3, 4, 5, 23) und Saurer Sahne (12)	kcal: 165 F: 5.9	E: 3.4 KH: 21.3
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure - Sahne - Dip (12), Pflaumenjoghurt mit Zimt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Gemüserohkost		
Donnerstag			
Menü 2	Putenrahmgyros (Bio - Putenfleisch) (1, 2, 12, 21, 26) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 220 F: 6.9	E: 10.7 KH: 28.0
Menü 3	Böhmische Knödel (1, 2, 8, 12) mit grünen Bohnen und vegetarischer Bratensauce (1, 2, 12)	kcal: 391 F: 6.6	E: 11.6 KH: 69.2
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour - Creme - Dip (12), Gemüserohkost		
Freitag			
Menü 1	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) mit einer Joghurt - Frischkäsesauce (Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel, Bio - Joghurt) (1, 2, 12, 21) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 403 F: 9.1	E: 13.5 KH: 62.7
Menü 2	Seelachs in Gemüse - Senfsauce (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Blumenkohl) (1, 2, 9, 12, 21, 22), mit Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis)	kcal: 224 F: 4.0	E: 12.0 KH: 33.3
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauch - Frischkäse - Dip (12), Erdbeerjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Apfel		