


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			
Dienstag			
Menü 2	Berliner Linseneintopf mit Wurzelgemüse (Bio - Linsen, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Kartoffelwürfel) (1, 2, 21) und Vollkornbrot (Bio - Vollkornbrot)(1, 3, 4, 5, 23)	kcal: 237 F: 1.9	E: 11.0 KH: 38.7
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Minz - Dip (Bio - Joghurt) (12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Apfel		
Mittwoch			
Menü 1	Eieromelette (8, 12) auf Rahmspinat (1, 2, 12, 21) und Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel) (12)	kcal: 254 F: 12.2	E: 11.0 KH: 24.6
Menü 2	Polentaauflauf (Bio - Maisgrieß, Bio - Gouda)(8, 12, 27) mit Tomatensauce (1, 2, 12, 21) und geriebenem Käse (Bio - Gouda) (12)	kcal: 324 F: 11.0	E: 11.2 KH: 43.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Tomaten - Frischkäse - Dip (12), Vanillejoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Gemüserohkost		
Donnerstag			
Menü 2	Hähnchenschnitzel (Bio - Hähnchenschnitzel)(1, 2) mit Erbsen in Käsesauce (1, 2, 12, 21) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel)	kcal: 319 F: 12.0	E: 13.6 KH: 37.7
Menü 3	Sojageschnetzeltes in Paprikarahmsauce (1, 2, 11, 12, 21, 26, 29) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und Saurer Sahne (12)	kcal: 246 F: 6.9	E: 10.1 KH: 34.1
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure - Sahne - Schnittlauch - Dip (12), Gemüserohkost		
Freitag			
Menü 1	Nudeln (Bio - Nudel) (1, 2) mit Tomatensauce (1, 2, 12, 21) und Blumenkohl mit Käse überbacken (Bio - Gouda) (12)	kcal: 374 F: 6.2	E: 13.1 KH: 64.6
Menü 2	Matjes (9, 12, 27) in Remoulade (Bio - Joghurt) (8, 12, 22, 28) mit Karottengemüse (12) und Kartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 421 F: 29.0	E: 9.1 KH: 29.1
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sauerrahm - Dip mit Dill (12), Birnenjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Gemüserohkost		