


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 2	Bohnenragout mit grünen und gelben Bohnen (1, 2, 12, 21) dazu Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel)	kcal: 186 F: 5.6	E: 4.4 KH: 27.8
Menü 3	Gemüsecremesuppe (Bio - Kartoffel) (1, 2, 12, 21), Milchreis (Bio - Rundkornreis) (12) mit Apfelmus (28), Zucker und Zimt	kcal: 344 F: 11.6	E: 7.5 KH: 51.9
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Paprika - Frischkäse - Dip (12), Gemüserohkost		
Dienstag			
Menü 1	Soja - Gemüsefrikassee (Bio - Sojaschnetzel, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Champignon, Bio - Blumenkohl, Bio - Erbse, Bio - Möhre)(1, 2, 11, 12, 21) mit Couscous (Bio - Couscous)(1, 2)	kcal: 332 F: 7.2	E: 11.2 KH: 52.7
Menü 2	Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) mit Möhrengemüse (Bio - Möhre) in Frischkäsesauce (Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel, Bio - Gouda, Bio - Tomatenwürfel) (1, 2, 12, 21)	kcal: 228 F: 9.5	E: 6.5 KH: 28.1
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Hirtenkäse - Dip (Bio - Joghurt) (12), Bio - Orange, Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost		
Mittwoch			
Menü 1	Eierspätzle (1, 2, 8, 12) mit schwäbischem Linsenragout (1, 2, 21, 26, 28)	kcal: 336 F: 9.3	E: 11.8 KH: 49.3
Menü 3	Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) mit Schmorgurken (1, 2, 12, 21) und frischem Dill	kcal: 200 F: 7.5	E: 5.2 KH: 27.3
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure - Sahne - Dip (12), Apfel - Zimt - Joghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Gemüserohkost		
Donnerstag			
Menü 1	Möhren - Laucheintopf (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Kartoffelwürfel, Bio - Möhre, Bio - Porree) (1, 2, 12, 21) mit Vollkornbrot (Bio - Vollkornbrot)(1, 3, 4, 5, 23)	kcal: 164 F: 5.1	E: 3.4 KH: 23.0
Menü 2	Hühnerfrikassee (Bio - Hühnerfleisch, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - champignon)) (1, 2, 12, 21) mit Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis)	kcal: 259 F: 6.7	E: 8.7 KH: 35.3
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Basilikum - Dip (12), Bio - Apfel, Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost		
Freitag			
Menü 1	Nudel (Bio - Nudel)(1, 2) mit Käsesauce (Bio - Gouda)(1, 2, 8, 12, 26, 27) und Buttererbsen (12) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 411 F: 10.9	E: 15.2 KH: 61.2
Menü 2	Gebackener Dorsch (1, 2, 8, 9, 12) mit Gurkensalat, Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel)(12) und Remoulade (Bio - Joghurt) (8, 12, 22, 28)	kcal: 345 F: 18.6	E: 11.8 KH: 31.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (Bio - Joghurt)(12), Aprikosenjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Gemüserohkost		