

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                    |                      |                     |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|
| <b>Montag</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                    |                      |                     |
| <b>Dienstag</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                    |                      |                     |
| <b>Mittwoch</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                    |                      |                     |
| Menü 1            | Ricotta - Tomatensauce (Bio - Tomatenwürfel, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie)(12, 21) mit Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda)(12)                                                             | kcal: 378<br>F: 9.4  | E: 12.9<br>KH: 56.6 |
| Menü 2            | Sojageschnetzeltes Züricher Art (Bio - Sojaschnetzel, Bio - Champignon, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel)(1, 2, 11, 12, 21) mit Gemüse - Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis, Bio - Erbse, Bio - Mais, Bio - Möhre) und Petersilie           | kcal: 211<br>F: 5.3  | E: 11.3<br>KH: 26.1 |
| Vitalbar          | Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Kräuter - Frischkäse - Dip (12), Sonnenblumenkerne, Vanillejoghurt(Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12) Bio - Apfel                                                                                    |                      |                     |
| <b>Donnerstag</b> |                                                                                                                                                                                                                                                    |                      |                     |
| Menü 2            | Bio - Geflügelwienener mit Linsenragout (Bio - Linsen, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel)(1, 2, 12, 21, 26, 28), Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel) und Petersilie                                                                          | kcal: 272<br>F: 9.4  | E: 12.4<br>KH: 32.0 |
| Menü 3            | Möhrengemüse (Bio - Möhre) mit grüner Erbsensauce (Bio - Erbse, Bio - Zwiebel, Bio - Gouda)(1, 2, 8, 12, 27) und Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12)                                                                                             | kcal: 197<br>F: 6.6  | E: 6.5<br>KH: 26.5  |
| Vitalbar          | Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Saure Sahne Dip (12) Sonnenblumenkerne, Weißkrautsalat (Bio - Weißkohl)                                                                                                                           |                      |                     |
| <b>Freitag</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                    |                      |                     |
| Menü 2            | Wildlachscurry (Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Blumenkohl, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel)(1, 2, 9, 21) mit Couscous (Bio - Couscous)(1, 2) und einem Joghurtdip (Bio - Joghurt)(12)                                                               | kcal: 360<br>F: 11.1 | E: 18.3<br>KH: 44.2 |
| Menü 3            | Mediterranes Gemüse mit Fetakäse (Bio - Brechbohne, Bio - Möhre, Bio - Zucchini, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Champignon, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Paprikastreifen)(1, 2, 12, 21) und Kartoffeln (Bio - Kartoffel) dazu Saure Sahne (12) | kcal: 200<br>F: 6.0  | E: 7.8<br>KH: 27.4  |
| Vitalbar          | Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, (12), Basilikum Dip (8, 12, 27) Sonnenblumenkerne, Pflaumenjoghurt mit Zimt (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Pflaumen)(12), Bio - Wassermelone                                                  |                      |                     |