


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	Paneer Käse mit Rahmspinat (Bio - Gouda, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel, Bio - Spinat)(1, 2, 12, 21, 26) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel)	kcal: 179 F: 4.6	E: 7.3 KH: 25.8
Menü 2	Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) an Carbonarasauce mit geräuchertem Tofu (Bio - Gouda, Bio - Tofu, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie) (1, 2, 11, 12, 21), und geriebenem Käse (Bio - Gouda) (12)	kcal: 431 F: 14.1	E: 15.7 KH: 59.0
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour - Creme - Dip (12), Bio - Obst, Bio - Gemüserohkost		
Dienstag			
Menü 1	Butterkartoffeln (Bio - Kartoffel) (12) mit Kräuter - Dip (12) und Leinöl dazu Gurkensalat (Bio - Gurke)	kcal: 197 F: 4.7	E: 10.3 KH: 27.2
Menü 2	Asia - Gemüse süß - sauer (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Champignon, Bio - Brechbohne, Bio - Mais, Bio - Blumenkohl) (1, 2, 11, 23, 26, 28) mit frischen Sprossen und Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 169 F: 0.9	E: 4.0 KH: 35.2
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (Bio - Joghurt)(12), Bio - Obst, Bio - Gemüserohkost		
Mittwoch			
Menü 2	Kartoffelcremesuppe (Bio - Kartoffel)(1, 2, 12, 21) mit Bio - Baguette (1, 2,)	kcal: 233 F: 8.8	E: 5.7 KH: 35.0
Menü 3	Spätzle (1, 2, 8, 12) mit vegetarischer Bratensauce (1, 2, 12) und Möhrengemüse (12)	kcal: 340 F: 13.4	E: 9.2 KH: 44.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Minz - Dip (Bio - Joghurt)(12), Kokosjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Gemüserohkost		
Donnerstag			
Menü 2	Vollkornnudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit Bolognese vom Rind (Bio - Rinderhackfleisch)(1, 2, 6, 21, 26) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 393 F: 8.8	E: 13.9 KH: 60.3
Menü 3	Herzhafter Linseneintopf mit Wurzelgemüse (Bio - Kartoffelwürfel) (1, 2, 21), Petersilie und Vollkornbrot (Bio - Vollkornbrot) (1, 3, 4, 5, 23)	kcal: 209 F: 1.8	E: 8.5 KH: 35.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Frischkäse - Dip mit Schnittlauch (12), Gemüserohkost		
Freitag			
Menü 2	Wildlachsolognese (1, 2, 9, 21, 26) auf Couscous (Bio - Couscous)(1, 2) mit einem Weißkohlsalat	kcal: 348 F: 7.8	E: 16.6 KH: 50.4
Menü 3	Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit einer Käse - Lauchsauce mit gebratenem Soja (Bio - Gouda, Bio - Kartoffeln, Bio - Sojaschnetzel) (1, 2, 11, 12, 21, 26) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 408 F: 9.9	E: 16.1 KH: 61.8
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Hirtenkäse - Dip (Bio - Joghurt)(12), Brombeerrjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Gemüserohkost		