


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 3	Gemüsecremesuppe (Bio - Kartoffeln)(1, 2, 12, 21), Zwei Crepes (1, 2, 8, 12) mit Vanillecreme (Bio - Joghurt, Bio - Quark) (12), Apfelmus (28), Zimt und Zucker	kcal: 477 F: 15.7	E: 14.6 KH: 67.5
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sauerrahm - Dip mit Dill (12), Möhrenrohkost, Radieschenrohkost, Kohlrabirohkost		
Dienstag			
Menü 1	Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) mit Kohlrabigemüse in Rahmsauce (1, 2, 12, 21) und Schnittlauch	kcal: 190 F: 7.5	E: 5.1 KH: 24.8
Menü 2	Vegetarische Currywurst in Sauce (1, 2, 11, 21, 26) mit Kartoffelecken und Erbsen - Maisgemüse (12)	kcal: 500 F: 18.6	E: 14.9 KH: 64.0
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Frischkäse - Dip mit Schnittlauch (12), Paprikarohkost, Möhrenrohkost, Tomatenrohkost		
Mittwoch			
Menü 2	Sojageschnetzeltes "Züricher Art" (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Champignon, Bio - Sojaschnetzel)(1, 2, 11, 12, 21) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 212 F: 5.3	E: 11.2 KH: 28.3
Menü 3	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) mit Frischkäsesauce (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie) (1, 2, 12, 21), Erbsen (Bio - Erbse) (12) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 430 F: 13.1	E: 14.2 KH: 59.9
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure Sahne Dip (12), Vanillejoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Apfel		
Donnerstag			
Menü 1	Spätzleauflauf mit Gemüse und Gouda (Bio - Gouda, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie)(1, 2, 8, 21), dazu Tomatensauce (Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel) (1, 2, 12, 21, 26) und geriebener Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 322 F: 12.6	E: 11.6 KH: 39.5
Menü 2	Chili con Carne (Bio - Rindfleisch, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Mais, Bio - Paprika) (1, 2, 6, 21, 26) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis), Sour Creme (12) und Nachochips	kcal: 233 F: 5.9	E: 7.9 KH: 35.3
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Minz - Dip (Bio - Joghurt)(12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Wassermelone		
Freitag			
Menü 1	Sojanuggets (1, 2, 11) auf Tomatenragout (1, 2, 21, 26) mit Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 794 F: 9.9	E: 11.2 KH: 45.2
Menü 2	Bouillabaisse mit Seelachswürfeln (9, 21, 26) mit Vollkornbrot (Bio - Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23))	kcal: 217 F: 6.0	E: 10.2 KH: 27.5
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Paprika - Frischkäse - Dip (12), Waldbeerjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Gemüserohkost		