


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	Eier - Senfragout (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Champignon, Bio - Erbse, Bio - Blumenkohl, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 8, 12, 21, 22) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln) (12) und Möhrengemüse	kcal: 210 F: 6.2	E: 6.2 KH: 30.6
Menü 2	Berliner Erbseneintopf (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Kartoffelwürfel) (1, 2, 21) mit Baguette (Bio - Baguette) (1, 2)	kcal: 131 F: 1.6	E: 5.8 KH: 25.9
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip mit Schnittlauch (12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Apfel		
Dienstag			
Menü 1	Mac and Cheese - Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) mit Käsesauce (Bio - Gouda) (1, 2, 8, 12, 21, 27) und Mais - Möhrengemüse	kcal: 445 F: 15.9	E: 15.7 KH: 57.0
Menü 3	Baked Beans in BBQ - Sauce (1, 2, 26, 28) mit Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) und Joghurdip (Bio - Joghurt) (12)	kcal: 395 F: 4.5	E: 17.3 KH: 62.9
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Daure - Sahne - Dip (12), Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Radieschenrohkost		
Mittwoch			
Menü 1	Gnocchi - Gemüsepfanne mit Käse Überbacken (Bio - Gouda) (1, 2, 8, 12, 21, 26) auf Käsesauce (Bio - Gouda) (1, 2, 8, 12, 26, 27)	kcal: 281 F: 10.0	E: 8.1 KH: 38.0
Menü 3	Gurkenquark (Bio - Quark) (12) mit Butter - Kartoffel (Bio - Kartoffel)(12), Leinöl und Möhrengemüse (12)	kcal: 192 F: 5.7	E: 6.6 KH: 26.6
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour - Creme - dip (12), Vanillejoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Gemüserohkost		
Donnerstag			
Menü 2	Putengyros in Rahm (Bio - Putenfleisch)(1, 2, 12, 21, 26) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und Tzatziki - Dip (12, 26)	kcal: 239 F: 8.1	E: 12.9 KH: 28.0
Menü 3	Vegetarische Kartoffelgulasch - Suppe (Bio - Kartoffelwürfel, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 21) und Saure Sahne (12)	kcal: 194 F: 7.8	E: 3.8 KH: 26.2
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Frischkäse - Schnittlauch - dip (12), Gemüserohkost		
Freitag			
Menü 2	Wildlachs - Gemüse - Curry (Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Blumenkohl, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel) (1, 2, 9, 21) auf Couscous (Bio - Couscous)(1, 2) mit Joghurt - Dip (Bio - Joghurt)(12)	kcal: 388 F: 11.9	E: 19.7 KH: 47.7
Menü 3	Gemüseboulette (1, 2, 3, 8, 21) mit vegetarischer Bratensauce (1, 2, 12), Sauerkraut und Kartoffeln (Bio - Kartoffel)	kcal: 243 F: 6.4	E: 6.5 KH: 38.6
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (Bio - Joghurt)(12), Erdbeerjoghurt (Bio - Erdbeere, Bio - joghurt, Bio - Quark)(12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Wassermelone		