

|                   |   |                      |                     |
|-------------------|---|----------------------|---------------------|
| <b>Montag</b>     |   |                      |                     |
| Menü 1            | Gemüse Eintopf mit Eierstich (8, 12, 21) und Vollkornbrot (Bio - Vollkornbrot)(1, 3, 4, 5, 23)  | kcal: 141<br>F: 3.5  | E: 6.2<br>KH: 17.7  |
| Menü 2            | Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit Mascarpone - Gemüsesauce (1, 2, 12, 21, 26) und geriebener Gouda (Bio - Gouda)(12)   | kcal: 383<br>F: 9.5  | E: 12.4<br>KH: 60.5 |
| Vitalbar          | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Minz - Dip (Bio - Joghurt)(12), Gemüserohkost  |                      |                     |
| <b>Dienstag</b>   |   |                      |                     |
| Menü 2            | Kartoffelstampf (Bio - Kartoffeln)(12) mit Karottengemüse (12) und Käsesauce (Bio - Gouda) (1, 2, 8, 12, 26, 27)  | kcal: 231<br>F: 10.1 | E: 6.8<br>KH: 27.1  |
| Menü 3            | Böhmische Knödel (1, 2, 8, 12) mit grünen Bohnen und vegetarischer Bratensauce (1, 2, 12)   | kcal: 403<br>F: 7.3  | E: 11.7<br>KH: 70.3 |
| Vitalbar          | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure - Sahne - Dip (12), Gemüserohkost  |                      |                     |
| <b>Mittwoch</b>   |   |                      |                     |
| Menü 1            | Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit Tomatensauce (Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel) (1, 2, 12, 21, 26) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12)   | kcal: 368<br>F: 5.8  | E: 11.7<br>KH: 65.7 |
| Vitalbar          | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (Bio - Joghurt)(12), Pfirsichjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Pfirsich) (12), Bio - Obst, Bio - Gemüserohkost                             |                      |                     |
| <b>Donnerstag</b> |   |                      |                     |
| Menü 2            | Geflügelbratwurst (Bio - Geflügel)(2, 8, 12) mit Mischgemüse(Bio - Möhren, Bio - Erbsen) vegetarischer Bratensauce (Bio - Zwiebel, Bio - Champignon)(1, 2, 12) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel) | kcal: 355<br>F: 4.2  | E: 10.9<br>KH: 66.2 |
| Vitalbar          | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure - sahn - Dip (12), Bio - Obst, Bio - Gemüserohkost   |                      |                     |
| <b>Freitag</b>    |   |                      |                     |
| Menü 2            | Wildlachsbohneneintopf (1, 2, 9, 21, 26) mit Vollkornspiralnudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2)   | kcal: 341<br>F: 5.6  | E: 10.5<br>KH: 58.1 |
| Vitalbar          | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Tomaten - Frischkäse - Dip (12), Apfel - zimt - Joghurt (Bio - Joghurt)(12), Gemüserohkost   |                      |                     |