

Tagen ausschließlich in Bio-Qualität eingesetzt. Zertifiziert durch: DE-ÖKO-070 			
Montag			
Menü 1	Soja - Gemüsegulasch (1, 2, 11, 21, 26) mit Couscous (Bio - Couscous) (1, 2) und Sour Creme - Dip (12)	kcal: 311 F: 4.2	E: 11.8 KH: 53.1
Menü 3	Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) mit vegetarischer Bratensauce (1, 2, 12) und grünen Bohnen	kcal: 198 F: 6.4	E: 5.2 KH: 28.8
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Sonnenblumenkerne, Sour - Creme - Dip (12),		
Dienstag			
Menü 2	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudeln)(1, 2) mit Tomaten - Pesto - Sauce (1, 2, 8, 12, 21, 26, 27, 28) (Bio - Gouda)und geriebenem Gouda (Bio - Gouda) (12)	kcal: 460 F: 17.8	E: 15.3 KH: 55.6
Menü 3	Indisches Möhrenragout (1, 2, 12, 21, 22, 26) mit Couscous (Bio - Couscous) (1, 2) und einem Joghurt - Dip (Bio - Joghurt) (12)	kcal: 312 F: 5.9	E: 9.0 KH: 52.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Radieschen, Sonnenblumenkerne, Joghurt - Minz - Dip (Bio - Joghurt)(12),		
Mittwoch			
Menü 1	Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) mit Schmorgurken (1, 2, 12, 21) und frischem Dill	kcal: 200 F: 7.5	E: 5.2 KH: 27.3
Menü 2	Pfannengemüse in Tomatensauce (1, 2, 21) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und geriebenem Hirtenkäse (12)	kcal: 171 F: 3.1	E: 5.0 KH: 29.6
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gemüse, Sonnenblumenkerne, Hirtenkäse - Dip (Bio - Joghurt)(12), Kirschjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12),		
Donnerstag			
Menü 1	Möhren - Lauchintopf (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Kartoffelwürfel, Bio - Möhre, Bio - Porree) (1, 2, 12, 21) mit Vollkornbrot (Bio - Vollkornbrot)(1, 3, 4, 5, 23)	kcal: 164 F: 5.1	E: 3.4 KH: 23.0
Menü 2	Spiralnudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit einer Käse - Hackfleischsauce (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Rinderhackfleisch, Bio - Kartoffelwürfel, Bio - Gouda) (1, 2, 12, 21, 26) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 433 F: 12.7	E: 16.6 KH: 61.8
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Apfel, Sonnenblumenkerne, Schnittlauch - Frischkäse - Dip (12),		
Freitag			
Menü 1	Chili sin carne (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Mais, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 6, 21, 26) mit Nachochips, einem Sour Creme Dip (12) und Langkornreis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 233 F: 4.2	E: 6.0 KH: 41.1
Menü 2	Matjes (9, 12, 27) in Honig - Senfsauce (Bio - Joghurt) (8, 12, 22, 28) mit Erbsen - Möhrengemüse (Bio - Erbse, Bio - Möhre) und Kartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 340 F: 18.3	E: 11.4 KH: 30.7
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Zwetschke, Sonnenblumenkerne, Saure - Sahne - Dip (12), Kokosjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12),		