

Tagen ausschließlich in Bio-Qualität eingesetzt. Zertifiziert durch: DE-ÖKO-0070 			
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)	kcal: 213 F: 6.5	E: 6.4 KH: 30.6
Menü 2	Kartoffelstampf (Bio - Kartoffeln)(12) mit Grüne Bohnen (Bio - Zwiebel, Bio - Bohne) (12) und vegetarischer Bratensauce (Bio - Zwiebelwürfel, Bio - Champignon) (1, 2, 12)	kcal: 208 F: 7.7	E: 5.2 KH: 28.5
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure - Sahne - Dip (12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Birne		
Dienstag			
Menü 2	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudeln)(1, 2) mit Sauce Carbonara (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Gouda, Bio - Räuchertofu)(1, 2, 11, 12, 21) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda) (12)	kcal: 461 F: 17.7	E: 16.4 KH: 55.3
Menü 3	Spinat - Polenta - Tasche (1, 2, 8, 11, 12, 21, 22) auf einer Bulgur - Gemüsepfanne (Bio - Bulgur, Bio - Möhre, Bio - Mais, Bio - Erbse, Bio - Paprikastreifen)(1, 2, 26) mit Tomatenragout (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Tomatenwürfel)(1, 2, 21, 26)	kcal: 287 F: 11.1	E: 6.2 KH: 38.3
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Tomaten - Frischkäse - Dip (12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Zwetschke		
Mittwoch			
Menü 1	Ragout von gelben und grünen Bohnen (1, 2, 12, 21) mit Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12)	kcal: 202 F: 8.2	E: 5.1 KH: 25.9
Menü 2	Berliner Kartoffeleintopf (Bio - Kartoffel)(1, 2, 12, 21) mit Baguette (Bio - Baguette)(1, 2)	kcal: 177 F: 2.6	E: 5.3 KH: 35.3
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (Bio - Joghurt)(12), Erdbeerjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Gemüserohkost		
Donnerstag			
Menü 2	"Nudeln (Bio - Nudeln)(1, 2) mit Rinderbolognese (Bio - Rindfleisch) (1, 2, 6, 21, 26) und geriebenem Gouda (12)"	kcal: 370 F: 5.8	E: 13.6 KH: 64.0
Menü 3	Gemüselinsencurry (1, 2, 21, 26) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 252 F: 9.2	E: 7.3 KH: 33.7
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Minz - Dip (Bio - Joghurt)(12), Gemüserohkost		
Freitag			
Menü 2	Matjes (9, 12, 27) mit Remouladensauce (Bio - Joghurt) (8, 12, 22, 28) , grünen Bohnen und Kartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 364 F: 22.6	E: 9.5 KH: 29.1
Menü 3	Bulgurgemüsepfanne (Bio - Bulgur)(1, 2, 26) mit Tomatensauce (1, 2, 12, 21, 26) und Hirtenkäse (12)	kcal: 268 F: 6.8	E: 8.4 KH: 40.6
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Hirtenkäse - Dip (12), Pfirsichjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Gemüserohkost		