

Tagen ausschließlich in Bio-Qualität eingesetzt. Zertifiziert durch: DE-ÖKO-0070 			
Montag			
Menü 1	Karotten - Blumenkohlragout in Zitronensauce (1, 2, 12, 21), mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 177 F: 3.9	E: 4.8 KH: 29.2
Menü 3	Gemüsecremesuppe (Bio - Kartoffelwürfel) (1, 2, 12, 21), Milchreis (Bio - Rundkornreis) (12) mit Apfelmus (28), Zucker und Zimt	kcal: 342 F: 11.5	E: 7.5 KH: 51.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sauerrahm - Dip mit Dill (12), Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost		
Dienstag			
Menü 1	Spätzleauflauf mit Gemüse und Käse (Bio - Spätzle, Bio - Gouda)(1, 2, 8, 12, 21, 26), dazu Tomatensauce (1, 2, 12, 21, 26)	kcal: 289 F: 10.1	E: 10.8 KH: 36.8
Menü 2	Butterbohnen (12) mit vegetarischer brauner Sauce (1, 2, 12) und Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12)	kcal: 192 F: 6.2	E: 5.1 KH: 27.8
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauch - Frischkäse - Dip (12), Möhrenrohkost, Radieschenrohkost		
Mittwoch			
Menü 1	Indisches Karottenragout (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Erbse) (1, 2, 12, 21, 22, 26) mit Couscous (Bio - Couscous) (1, 2) und einem Joghurt - Dip (Bio - Joghurt) (12)	kcal: 329 F: 6.0	E: 9.5 KH: 56.2
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: 422 F: 12.5	E: 14.1 KH: 59.3
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (Bio - Joghurt)(12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Apfel, Kokosjoghurt (Bio - joghurt, Bio - Quark)(12)		
Donnerstag			
Menü 2	Bio - Geflügelwienener (Bio - Geflügelwienener) auf Linsenragout(1, 2, 21, 26, 28) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel)	kcal: 273 F: 9.2	E: 11.4 KH: 34.3
Menü 3	Weißer Bohneneintopf (Bio - Kartoffelwürfel)(12, 21) mit Baguette (Bio - Baguette)(1, 2)	kcal: 327 F: 8.3	E: 13.3 KH: 47.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour - Creme - Dip (12), Paprikarohkost, Tomatenrohkost		
Freitag			
Menü 2	Seelachs in Steckrüben - Möhrengemüse (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Blumenkohl, Bio - Steckrübe) (1, 2, 9, 12, 21, 22), mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 193 F: 3.8	E: 11.5 KH: 27.0
Menü 3	Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit Grillgemüse in Tomatensauce (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Ratatouillegemüse, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 21, 26) und Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 338 F: 4.2	E: 12.4 KH: 60.7
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip mit Schnittlauch (Bio - Joghurt)(12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Birne, Birnenjoghurt (Bio - Birne, Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12)		