


Tägen ausschliesslich in Bio-Quantität eingesetzt. Zertifiziert durch: DE-ÖKO-070 			
Montag			
Menü 1	Kürbiscremesuppe (Bio - Kürbis, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre) (1, 2, 12) mit Saurer Sahne (12) und Baguette (Bio - Baguette) (1, 2, 3)	kcal: 205 F: 8.8	E: 5.3 KH: 29.5
Menü 2	Blumenkohl mit Käse überbacken (Bio - Blumenkohl, Bio - Gouda)(12), Zitronen - Bittersauce (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel) (1, 2, 12, 21) und Kartoffelstampf (Bio - Kartoffeln)(12)	kcal: 298 F: 17.1	E: 9.1 KH: 25.6
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure Sahne Dip (12), Bio - Apfel, Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost		
Dienstag			
Menü 2	Bulgurbolognese (Bio - Bulgur)(1, 2, 21) mit Bunten Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda)(12)	kcal: 382 F: 6.2	E: 12.6 KH: 67.0
Menü 3	Erbseneintopf (Bio - Kartoffelwürfel)(1, 2, 21) mit Baguette (Bio - Baguette) (1, 2, 3) und Petersilie	kcal: 152 F: 1.8	E: 6.7 KH: 30.7
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauch - Frischkäse - Dip (12), Möhrenrohkost, Tomatenrohkost, Radieschenrohkost		
Mittwoch			
Menü 2	vegetarische Soljanka (Bio - Kartoffelwürfel) (1, 2, 21) mit Sauerrahm (12) und Baguette (Bio - Baguette)(1, 2, 3)	kcal: 200 F: 3.8	E: 6.0 KH: 39.0
Menü 3	Gemüsepfanne mit Bulgur (Bio - Bulgur) (1, 2) und Hirtenkäse (12) dazu Tomatensauce (1, 2, 12, 21)	kcal: 268 F: 6.6	E: 8.1 KH: 40.9
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour Creme Dip (12), Birnenjoghurt mit Nelke (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12)		
Donnerstag			
Menü 2	Wurstgulasch vom Geflügel (Bio - Geflügel - Jagdwurst, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Paprikastreifen)(1, 2, 21) mit Vollkorn - Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2)	kcal: 418 F: 10.3	E: 18.5 KH: 58.8
Menü 3	Serbisches - Bohnenragout (Bio - Kartoffelwürfel, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 12) mit Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Reis) und Joghurtdip (12)	kcal: 252 F: 2.7	E: 8.9 KH: 44.1
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (12), Bio - Birne, Bio - Gurke, Bio - Möhre		
Freitag			
Menü 2	Wildlachs in mediterraner Tomatensauce mit Gemüse (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Zucchini, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 9, 21) und Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 218 F: 6.3	E: 12.8 KH: 26.5
Menü 3	Vegetarische Paella (Bio - Fairtrade - Reis, Bio - Räuchertofu, Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Mais) (1, 2, 11) mit Tomatensauce (Bio - Möhre, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Paprikastreifen, Bio - Tomatenwürfel) (1, 2, 12, 21)	kcal: 202 F: 4.9	E: 7.8 KH: 30.3
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Paprika - Frischkäse - Dip (12), Kokosjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12)		