

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse

Montag

Menü 1	Zwei Eier ⁽⁸⁾ in Senfsauce ^(1,2,12,21,22) mit Mischgemüse und Salzkartoffeln (Kartoffel)	kcal: 271 E: 13,6 F: 11,8 KH: 25,9
Menü 2	Nudeln (Nudel) ^(1,2) an Mascarpone-Gemüsesauce ^(1,2,12,21,26) , und geriebenem Käse (Gouda) ⁽¹²⁾	kcal: 391 E: 12,8 F: 10,2 KH: 60,4
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Joghurt-Dip (joghurt) ⁽¹²⁾ , Möhrenrohkost, Radieschenrohkost	

Dienstag

Menü 1	Kürbiscremesuppe (Kürbis , Zwiebel , Möhre) ^(1,2,12) mit Sauerrahm ⁽¹²⁾ und Baguette (Baguette) ^(1,2)	kcal: 182 E: 4,3 F: 8,4 KH: 24,4
Menü 2	Kartoffelstampf (Kartoffel) ⁽¹²⁾ mit Champignon Gemüse (Zwiebel , Champignon , Gouda) ^(1,2,12,26) und Möhrengemüse (Möhre)	kcal: 212 E: 5,8 F: 8,8 KH: 26,4
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Hirtenkäse-Dip (joghurt) ⁽¹²⁾ , Möhrenrohkost, Kohlrabi Rohkost, Pfirsich	

Mittwoch

Menü 1	Blumenkohl in Käsesauce ^(1,2,12,21) mit Salzkartoffeln (Kartoffel) und einem Tomatensalat	kcal: 187 E: 6,8 F: 4,9 KH: 27,4
Menü 2	Gemüseboulette ^(1,2,3,8,21) auf brauner Sauce ^(1,2,12) mit Rotkohl und Kartoffelstampf (Kartoffel) ⁽¹²⁾	kcal: 270 E: 7,5 F: 9,4 KH: 38,4
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Sauerrahm-Dip mit Dill ⁽¹²⁾ , Kokosjoghurt (Joghurt , Quark) ⁽¹²⁾ , Gemüse Rohkost	

Donnerstag

Menü 1	Nudeln (Nudel) ^(1,2) mit Käse-Lauchsauce und Hackfleisch (Rinderhackfleisch , Kartoffeln , Gouda) ^(1,2,12,21,26) dazu geriebener Käse (Gouda) ⁽¹²⁾	kcal: 427 E: 17,1 F: 11,8 KH: 61,9
Menü 2	Milde Sauer-Scharf-Suppe mit Eierstich ^(1,2,8,11,12,26,28) und Baguette (Baguette) ^(1,2)	kcal: 175 E: 8,1 F: 2,8 KH: 30,4
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Sour-Creme-Dip ⁽¹²⁾ , Gemüse Rohkost	

Freitag

Menü 1	Vollkornnudeln (Vollkornnudel) ^(1,2) mit Tomatensauce (Sellerie , Möhre , Zwiebel) ^(1,2,12,21,26) und geriebenem Käse (Gouda) ⁽¹²⁾	kcal: 398 E: 12,5 F: 9,3 KH: 62,1
Menü 2	Wildlachs bolognese (Zwiebel , Sellerie , Möhre , Tomatenwürfel) ^(1,2,9,21,26) auf Couscous (Couscous) ^(1,2) mit einem Weißkohlsalat (Weißkohl)	kcal: 304 E: 9,0 F: 4,6 KH: 53,9
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Schnittlauch-Frischkäse-Dip ⁽¹²⁾ , Waldbeeryoghurt (Joghurt , Quark) ⁽¹²⁾ , Gemüse Rohkost, Obst	

Die Vitalbar gibt es zu jeder Menülinie dazu.*

 **Grün gekennzeichnet:** Bio-Zutat oder Bio-Erzeugnis. Diese werden an den jeweiligen Tagen in Bio-Qualität eingesetzt. Zertifiziert durch: DE-ÖKO-070.

1 glutenhaltiges Getreide, 2 Weizen, 3 Roggen, 4 Gerste, 5 Hafer, 6 Dinkel, 7 Krebstiere, 8 Eier, 9 Fisch, 10 Erdnüsse, 11 Soja, 12 Milch (einschließlich Laktose), 13 Mandel, 14 Haselnuss, 15 Walnuss, 16 Cashewnüsse, 17 Pecannuss, 18 Paranüsse, 19 Pistazien, 20 Macadamia- oder Queenslandnüsse, 21 Sellerie, 22 Senf, 23 Sesamsamen, 24 Weichtiere, 25 Süßlupine, 26 Schwefeldioxid und Sulfide (>10mg/kg), 27 mit Konservierungsstoff, 28 Antioxidationsmittel, 29 geschwefelt, 30 geschwärzt, 31 Milchpulver, 32 Molkepulver, 33 Milcheiweiß, 34 Phosphat.

E = Eiweiß
F = Fett
KH = Kohlenhydrate