

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse

Montag

Menü 1 Blumenkohlcremesuppe (**Kartoffel**)^(1,2,12,21), Grießbrei (**Weichweizengrieß**)^(1,2,12) mit Kirschkompott ⁽²⁸⁾, Zucker und Zimt kcal: 333 E: 9,8 F: 7,4 KH: 55,4

Vitalbar* Sonnenblumenkerne, Joghurt-Schnittlauch-Dip (**joghurt**)⁽¹²⁾, Gemüserohkost,

Dienstag

Menü 1 Gnocchi-Gemüseauflauf mit Käse überbacken (**Gouda**)^(1,2,8,12,21,26) auf Tomatensauce ^(1,2,12,21,26) kcal: 260 E: 6,7 F: 5,9 KH: 42,6

Vitalbar* Sonnenblumenkerne, Frischkäse-Dip mit Schnittlauch ⁽¹²⁾, Gemüserohkost,

Mittwoch

Menü 1 Tomatencremesuppe (**Zwiebel, Möhre, Sellerie**)^(1,2,12,21,26) mit Vollkornreis (**Fairtrade-Vollkornreis**) mit Baguette (**Baguette**)^(1,2) kcal: 247 E: 5,8 F: 7,4 KH: 41,3

Vitalbar* Sonnenblumenkerne, Joghurt-Minz-Dip (**Joghurt**)⁽¹²⁾, Vanillejoghurt (**Joghurt**)⁽¹²⁾, **Gemüserohkost, Obst**

Donnerstag

Menü 1 Rinderfrikadelle (**Rinderfrikadelle**)^(1,2,8) mit Rotkohl, vegetarischer Bratensauce ^(1,2,12) und Salzkartoffeln (**Kartoffel**) kcal: 256 E: 11,6 F: 8,7 KH: 31,8

Vitalbar* Sonnenblumenkerne, Saure-Sahne-Dip ⁽¹²⁾, Gemüserohkost

Freitag

Menü 1 Seelachs mit Tomate und Käse überbacken (**Gouda, Tomatenwürfel**)^(1,2,9,12) auf Paprikagemüse in Tomatensauce (**Zwiebel, Möhre, Sellerie, Tomatenwürfel, Paprikastreifen**)^(1,2,21,26,28) mit Vollkornreis (**Fairtrade-Vollkornreis**) kcal: 261 E: 21,3 F: 4,6 KH: 31,8

Vitalbar* Sonnenblumenkerne, Paprika-Frischkäse-Dip ⁽¹²⁾, Apfel-Zimt-Joghurt (**Joghurt, Apfelwürfel**)⁽¹²⁾, **Gemüserohkost, 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