

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse

Montag

Menü 1 Kartoffelgratin mit Möhren und Käse (**Kartoffel**, **Gouda**)^(1,2,26) auf einer Frischkäsesauce ^(1,2,12,21)

kcal: 327 E: 6,5
F: 21,1 KH: 26,8

Vitalbar* Sonnenblumenkerne, Basilikum-Dip ⁽¹²⁾, **Gemüserohkost**, **Obst**

Dienstag

Menü 1 Vollkornnudeln (**Vollkornnudel**)^(1,2) mit vegetarischer Pizzasauce (**Bulgur**) ^(1,2,21,26) und geriebenem Käse (**Gouda**)⁽¹²⁾

kcal: 390 E: 12,8
F: 8,4 KH: 61,4

Vitalbar* Sonnenblumenkerne, Tomaten-Frischkäse-Dip ⁽¹²⁾, **Gemüserohkost**, **Obst**

Mittwoch

Menü 1 Eieromelette ^(8,12) auf Rahmspinat (**Gouda**)^(1,2,12,21,26) und Kartoffelstampf (**Kartoffel**)⁽¹²⁾

kcal: 257 E: 10,9
F: 12,1 KH: 25,5

Vitalbar* Sonnenblumenkerne, Saure-sahne-Dip ⁽¹²⁾, **Gemüserohkost**, Erdbeerjoghurt (**Joghurt**)⁽¹²⁾

Donnerstag

Menü 1 Geflügelhacksteak (**Geflügelhacksteak**)^(1,2,8) mit Tzatziki ^(12,26), Reis (**Fairtrade-Reis**) und Weißkohlsalat

kcal: 293 E: 13,9
F: 11,5 KH: 32,6

Vitalbar* Sonnenblumenkerne, Sour-Creme-Dip ⁽¹²⁾, **Gemüserohkost**

Freitag

Menü 1 Wildlachs mit mediterranem Gemüse in Tomatensauce ^(1,2,9,21,26) auf Reis (**Fairtrade-Reis**)

kcal: 218 E: 12,9
F: 6,3 KH: 26,5

Vitalbar* Sonnenblumenkerne, Schnittlauch-Frischkäse-Dip ⁽¹²⁾, **Gemüserohkost**, Birnenjoghurt (**Birne**, **Joghurt**)⁽¹²⁾

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