

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse

Montag

Menü 3 Rote Linsensuppe ⁽²¹⁾, Pancakes ^(1,2,8,12) mit Apfelmus ⁽²⁸⁾ und Vanillesauce ⁽¹²⁾

kcal: 501 E: 13,5
F: 18,7 KH: 67,3

Vitalbar* Sonnenblumenkerne, Schnittlauch-Frischkäse-Dip ⁽¹²⁾, Paprika, Kohlrabi

Dienstag

Menü 1 Vollkornnudeln (**Vollkornnudeln**) ^(1,2) mit Tomaten-Pesto-Sauce ^(1,2,8,12,21,26,27,28) (**Gouda**) und geriebenem Gouda (**Gouda**) ⁽¹²⁾

kcal: 468 E: 15,5
F: 18,6 KH: 55,8

Menü 2 Gelbe Erbsen Eintopf mit Gemüse (**Kartoffeln**) ^(1,2,21) und Vollkornbrot (**Vollkornbrot**) ^(1,3,4,5,23)

kcal: 150 E: 5,2
F: 2,1 KH: 24,7

Vitalbar* Sonnenblumenkerne, Joghurt-Dip (**Joghurt**) ⁽¹²⁾, Möhre, Radieschen

Mittwoch

Menü 1 Butterkartoffeln (**Kartoffel**) ⁽¹²⁾, Kräutercreme (**Joghurt**) ⁽¹²⁾ und Möhrensalat (**Möhre**)

kcal: 224 E: 6,7
F: 7,0 KH: 32,4

Menü 3 Möhren-Kartoffelgratin (**Kartoffel**, **Gouda**, **Möhre**) ^(12,26) mit Tomatensauce (**Möhre**, **Zwiebel**, **Sellerie**, **Paprikastreifen**, **Tomatenwürfel**) ^(1,2,12,21,26)

kcal: 293 E: 6,3
F: 17,2 KH: 26,9

Vitalbar* Sonnenblumenkerne, Joghurt-Schnittlauch-Dip (**Joghurt**) ⁽¹²⁾, Vanillejoghurt (**Joghurt**) ⁽¹²⁾, **Gurke**, **Tomate**, **Fairtrade** Banane

Donnerstag

Menü 2 Hühnerfrikassee (**Hähnchenfleisch**, **Zwiebel**, **Sellerie**, **Möhre**, **Erbse**, **Champignon**) ^(1,2,12,21) mit Reis (**Fairtrade-Reis**)

kcal: 225 E: 7,9
F: 6,3 KH: 29,0

Menü 3 Eierspätzle (**Spätzle**) ^(1,2,8) mit vegetarischer Bratensauce (**Zwiebel**, **Champignon**) ^(1,2,12) und grünen Bohnen (**Zwiebel**, **Brechbohnen**) ⁽¹²⁾

kcal: 317 E: 11,1
F: 8,8 KH: 46,7

Vitalbar* Sonnenblumenkerne, Saure-Sahne-Dip ⁽¹²⁾, **Gurke**, **Möhre**, **Apfel**

Freitag

Menü 1 Mac and Cheese – Nudeln (**Nudeln**) ^(1,2) mit Käsesauce (**Gouda**) ^(1,2,8,12,21,27) und Mais-Möhrengemüse

kcal: 434 E: 15,8
F: 14,2 KH: 59,8

Menü 2 Seelachs-Gemüseragout in heller Dillsauce ^(1,2,9,12,21,22) mit Salzkartoffeln (**Kartoffeln**)

kcal: 195 E: 11,5
F: 3,5 KH: 27,7

Vitalbar* Sonnenblumenkerne, Sour-Creme-Dip ⁽¹²⁾, Waldbeerjoghurt (**Joghurt**) ⁽¹²⁾, Genmüse

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