

|                   |          |  |                      |                     |
|-------------------|----------|--|----------------------|---------------------|
| <b>Montag</b>     | Menü 1   | Chili sin Carne (1, 2, 6, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Mais, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Paprika) mit Vollkornreis (Bio - Fair Trade Vollkornreis) und Sourcreme Dip (12)           | kcal: 245<br>F: 3.8  | E: 6.7<br>KH: 41.4  |
|                   | Menü 3   | Vegetarische Paella (1, 2, 11) (Bio - Fair Trade Vollkornreis, Bio - Möhre, Bio - Mais, Bio - Erbse, Bio - Tofu) mit Tomatensauce (1, 2, 21) (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Tomatenwürfel) | kcal: 227<br>F: 3.9  | E: 8.8<br>KH: 37.0  |
|                   | Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrerohkost, Bio - Paprikarohkost, Paprika - Frischkäse Dip, Bio Apfel  |                      |                     |
| <b>Dienstag</b>   | Menü 2   | Bulgurbolognese (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Bulgur, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomatenwürfel) mit Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) und Gouda (12) (Bio - Gouda)                                     | kcal: 350<br>F: 3.9  | E: 12.4<br>KH: 62.9 |
|                   | Menü 3   | Paneer Käse mit Rahmspinat (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Spinat, Bio - Gouda) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)  | kcal: 164<br>F: 4.0  | E: 7.0<br>KH: 24.2  |
|                   | Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Gurkenrohkost, Gemüse - Dip, Bio Birne  |                      |                     |
| <b>Mittwoch</b>   | Menü 1   | Mac and Cheese Nudeln (1, 2) (Bio - Hörnchen) mit Käsesauce (1, 2, 8, 12, 21, 27) (Bio - Gouda) und einem Mais - Möhrengemüse  | kcal: 498<br>F: 15.7 | E: 19.1<br>KH: 68.4 |
|                   | Menü 2   | Erbseneintopf (1, 2, 21) (Bio - Kartoffeln) mit Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) (Bio - Vollkornbrot) und Petersilie  | kcal: 153<br>F: 2.2  | E: 5.3<br>KH: 24.2  |
|                   | Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost, Sauerrahm Dip, Kirchwjoghurt (Bio - Sauerkirsche, Bio - Joghurt, Bio - Quark)   |                      |                     |
| <b>Donnerstag</b> | Menü 2   | Rinderköttbullar (Bio - Rinderköttbullar) mit Möhrengemüse (12), Bratensauce (1, 2, 12), Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) und Preiselbeeren   | kcal: 321<br>F: 13.7 | E: 10.6<br>KH: 33.0 |
|                   | Menü 3   | Serbisches - Bohnenragout (1, 2, 12) (Bio - Kartoffeln) mit Reis (Bio - Fair Trade Reis) und Joghurdip (12)  | kcal: 228<br>F: 2.5  | E: 8.8<br>KH: 39.0  |
|                   | Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Kohlrabirohkost, Paprikarohkost, Minz - Joghurt - Dip  |                      |                     |
| <b>Freitag</b>    | Menü 1   | Omelette (8, 12) mit Rahmspinat (1, 2, 12, 21) und Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)   | kcal: 231<br>F: 10.0 | E: 10.8<br>KH: 24.0 |
|                   | Menü 2   | Seelachsfilet überbacken mit Käse und Tomaten (1, 2, 9, 12) (Bio - Gouda) mit Letscho (1, 2, 21, 26, 28) und Bulgur (1, 2, 22) (Bio - Bulgur)  | kcal: 314<br>F: 5.8  | E: 22.9<br>KH: 38.9 |
|                   | Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Radischenrohkost, Gurkenrohkost, Frischkäse - Schnittlauch Dip, Kokosjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)  |                      |                     |