

Tagen ausschließlich in Bio-Qualität eingesetzt. Zertifiziert durch: DE-ÖKO-07/0 			
Montag			
Menü 2	Kürbisragout (1, 2, 12, 21) mit Salzkartoffeln, Sauer Sahne (12) und Dill	kcal: 55 F: 3.0	E: 1.8 KH: 4.8
Menü 3	Tomatencremesuppe (1, 2, 12, 21), Milchreis (12) mit Apfelmus (28), Zucker und Zimt	kcal: 334 F: 10.6	E: 7.2 KH: 52.2
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure Sahne Dip (12), Gurkenrohkost, Paprikarohkost, Radieschenrohkost		
Dienstag			
Menü 2	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel) (1, 2) mit Käsesauce (Bio - Gouda, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel) und Erbsen (Bio - Erbsen) (1, 2, 12, 21) dazu geriebener Gouda (Bio - Gouda) (12)	kcal: 433 F: 10.4	E: 17.0 KH: 63.3
Menü 3	Karottentandori (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Erbse) (1, 2, 12, 21) mit Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Reis) und Joghurdip (12)	kcal: 260 F: 5.0	E: 5.6 KH: 46.3
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Apfel		
Mittwoch			
Menü 2	Paprikacremesuppe (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 12, 21) mit Croutons (1, 2), Baguette (Bio - Baguette) (1, 2, 3) und Joghurdip (Bio - Joghurt) (12)	kcal: 252 F: 8.5	E: 6.6 KH: 39.9
Menü 3	Falaffelbällchen (23) mit Linsen - Gemüsecurry (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Paprikastreifen, Bio - Blumenkohl, Bio - Erbse, Bio - Mais) (1, 2, 21) und Joghurt - Minz - Dip (Bio - Joghurt) (12) und Bulgur (Bio - Bulgur) (1, 2)	kcal: 488 F: 18.4	E: 14.7 KH: 61.2
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Minz - Dip (12), Waldbeeryoghurt (Bio - Waldbeeren Bio - Joghurt, Bio - Quark) (12), Bio - Tomatenrohkost, Bio - Clementine		
Donnerstag			
Menü 1	Eierspätzle (1, 2, 8, 12) mit Käsesauce (Bio - Zwiebel, Bio - Gouda) (1, 2, 8, 12, 21, 27) und Möhrengemüse (Bio - Möhre) (12)	kcal: 405 F: 17.2	E: 13.1 KH: 48.6
Menü 2	Putenrahmgyros (Bio - Putenfleisch, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Brechbohne, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 12, 21) mit Gemüsereis (Bio - Fairtrade - Reis, Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Mais, Bio - Blumenkohl)	kcal: 214 F: 7.1	E: 11.3 KH: 25.1
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour Creme Dip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Kohlrabi Rohkost		
Freitag			
Menü 1	Vegetarische Currywurst (1, 2, 11, 21) mit Kartoffelecken und Mischgemüse	kcal: 363 F: 12.4	E: 11.7 KH: 46.1
Menü 2	Gebackener Kabeljau (1, 2, 8, 9, 12) mit Honig - Senf - Sauce (8, 12, 22, 28) und Kartoffeln dazu Erbsengemüse (12)	kcal: 238 F: 15.5	E: 11.7 KH: 11.9
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauch - frischkäse - Dip (12), Pflaumenjoghurt mit Zimt (Bio - Joghurt, Bio - Quark) (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Kohlrabi Rohkost		