

Im Speiseplan sind Bio-Zutaten in Klammern gekennzeichnet. Diese werden an den jeweiligen Tagen ausschließlich in Bio-Qualität eingesetzt. Zertifiziert durch: DE-ÖKO-070 

| Montag | | | | |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|--|
| Menü 1 | Nudeln (Bio - Vollkornnudeln) (1, 2) mit Tomatensauce (Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel) (1, 2, 12, 21) und geriebenem Käse (Bio - Gouda) (12) | kcal: 405 F: 9.1 | E: 12.9 KH: 63.8 | |
| Menü 3 | Kartoffel - Kokoscurry (Bio - Kartoffeln, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Gouda, Bio - Erbse, Bio - Blumenkohl, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 21) mit Couscous (Bio - Couscous) (1, 2) und einem Joghurt - Minz - Dip (12) | kcal: 317 F: 6.3 | E: 10.8 KH: 51.4 | |
| Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (12), Bio - Gurkenrohkost , Bio - Möhrenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost | | | |
| Dienstag | | | | |
| Menü 1 | Möhren - Lauchewintopf (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Kartoffelwürfel, Bio - Möhre, Bio - Porree) (1, 2, 12, 21) mit Baguette (Bio - Baguette) (1, 2, 3) und geschnittener Petersilie | kcal: 152 F: 4.7 | E: 4.5 KH: 26.1 | |
| Menü 2 | Eiersenfragout (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Champignon, Bio - Erbse, Bio - Blumenkohl, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 8, 12, 21, 22) mit Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel) (12) und Schnittlauch | kcal: 143 F: 9.5 | E: 4.8 KH: 8.9 | |
| Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauch - Joghurt - Dip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Clementine | | | |
| Mittwoch | | | | |
| Menü 2 | Kartoffelcremesuppe (1, 2, 12, 21) mit Croutons (1, 2), Bio - Baguette (1, 2, 3) und Petersilie | kcal: 190 F: 9.7 | E: 5.0 KH: 24.5 | |
| Menü 3 | Paneer Käse mit Rahmspinat (1, 2, 12, 21) und Salzkartoffeln | kcal: 52 F: 3.4 | E: 3.8 KH: 1.5 | |
| Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Paprika - Frischkäse - Dip (12), Aprikosenjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark) (12), Paprikarohkost, Möhrenrohkost | | | |
| Donnerstag | | | | |
| Menü 1 | Kartoffelstampf (12) Blumenkohl in Käsesauce (1, 2, 12, 21) und gehackter Petersilie | kcal: 112 F: 7.2 | E: 5.3 KH: 5.9 | |
| Menü 2 | Geflügelbratwurst (2, 8, 12) auf brauner Sauce (1, 2, 12) mit Sauerkraut und Salzkartoffeln | kcal: 232 F: 3.4 | E: 7.4 KH: 41.7 | |
| Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Frischkäse - Dip mit Schnittlauch (12), Tomatenrohkost, Paprikarohkost, Kohlrabirohkost | | | |
| Freitag | | | | |
| Menü 1 | Bunte Nudeln (Bio - Nudeln) (1, 2) mit Käsesauce (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Gouda) (Bio - Gouda) (1, 2, 8, 12, 21, 27) und Mais - Möhrengemüse (Bio - Mais - Bio - Möhre) | kcal: 493 F: 17.7 | E: 17.1 KH: 64.9 | |
| Menü 2 | Wildlachscurry (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Blumenkohl) (1, 2, 9, 21) mit Couscous (Bio - Couscous) (1, 2) und einem Joghurt - Dip (Bio - Joghurt) (12) | kcal: 406 F: 12.2 | E: 20.2 KH: 51.0 | |
| Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Hirtenkäse - Dip (12), Vanillejoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark) (12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Kaki | | | |