

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			
Dienstag			
Menü 2	Gurkenquark (12) mit Butter - Kartoffel (12), Leinöl und Möhrengemüse (12)	kcal: 97 F: 4.9	E: 7.9 KH: 4.6
Menü 3	Gemüseboulette (1, 2, 3, 8, 21) mit vegetarischer brauner Sauce (1, 2, 12), Rotkohl (28) und Kartoffeln	kcal: 142 F: 6.1	E: 3.9 KH: 17.7
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sauerrahm - Dip mit Dill (12), Gurkenrohkost, Möhrenrohkost, Tomatenrohkost		
Mittwoch			
Menü 1	Vollkornnuheln (Bio - Vollkornnudel) (1, 2) mit Spinatsauce (Bio - Zwiebel, Bio - Gouda, Bio - Spinat) (1, 2, 8, 12, 27) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda) (12)	kcal: 453 F: 13.6	E: 16.4 KH: 62.3
Menü 3	Tomatencremesuppe (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie) (1, 2, 12, 21) mit Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis), Croutons (1, 2) und Saurer Sahne (12)	kcal: 268 F: 8.4	E: 5.3 KH: 41.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure Sahne Dip (12), Kokosjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark) (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Apfel		
Donnerstag			
Menü 1	Kartoffelrösti (Bio - Rösti)(1, 2, 8, 28) auf Käsesauce (Bio - Zwiebel, Bio - Gouda)(1, 2, 8, 12, 27) mit Erbsen - Maisgemüse (Bio - Erbse, Bio - Mais)(12) und einem Möhrensalat (Bio - Möhre)	kcal: 273 F: 12.8	E: 6.6 KH: 30.8
Menü 2	Hühnerfrikassee (Bio - Hähnchenfleisch, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Champignon) (1, 2, 12, 21) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und gehackter Petersilie	kcal: 244 F: 6.5	E: 8.8 KH: 32.0
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Frischkäse - Dip mit Schnittlauch (12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Orange		
Freitag			
Menü 2	Seelachs - Gemüseragout in Dillsauce (1, 2, 9, 12, 21, 22) mit Salzkartoffeln und Gurkensalat	kcal: 93 F: 3.9	E: 8.7 KH: 4.8
Menü 3	Soja Nuggets (1, 2, 11) mit milder BBQ - Sauce, Mexicanischen Bohnenragout (1, 2) und Gemüsereis	kcal: 772 F: 8.6	E: 11.8 KH: 41.7
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (12), Erdbeerjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark) (12), Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost		