


Tägen ausschließlich in Bio-Qualität eingesetzt. Zertifiziert durch: DE-ÖKO-070 			
Montag			
Menü 1	Fruchtigen Kichererbsen - Tomatencurry (1, 2, 21) mit Bulgur (Bio - Bulgur) (1, 2, 22)	kcal: 278 F: 5.8	E: 7.6 KH: 44.6
Menü 3	Maiscremesuppe (Bio - Kartoffel, Bio - Maisgrieß)(12, 21), Milchreis (Bio - Rundkornreis)(12) mit Apfelmus (28), Zucker und Zimt	kcal: 348 F: 10.9	E: 7.7 KH: 54.3
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sauerrahm - Dip mit Dill (12), Gurkenrohkost, Tomatenrohkost, Radieschenrohkost		
Dienstag			
Menü 2	Soja Stroganoff mit Gewürzgurke, Rote Beete (Bio - Sojaschnetzel)(1, 2, 11, 12, 21) und Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 223 F: 3.4	E: 8.4 KH: 37.6
Menü 3	Rote Beete Bratling (1, 2) mit Möhren und Blumenkohl in Zitronensauce (1, 2, 12, 21) dazu Couscous (Bio - Couscous)(1, 2)	kcal: 351 F: 10.6	E: 14.2 KH: 47.2
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauch - Joghurt - Dip (12), Gurkenrohkost, Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost		
Mittwoch			
Menü 2	Butterkartoffeln (Bio - Kartoffel)(12) mit Kräuterquark (Bio - Quark)(12) , Leinöl und Möhren (Bio - Möhre)	kcal: 201 F: 4.7	E: 11.1 KH: 27.4
Menü 3	Indischer Rahmkäse mit Currygemüse (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Paprikastreifen, Bio - Blumenkohl, Bio - Zucchini, Bio - Mais) (1, 2, 12, 21) und Bulgur (Bio - Bulgur)(1, 2, 22)und einem Joghurt - Minz Dip (Bio - Joghurt)(12)	kcal: 293 F: 7.5	E: 8.5 KH: 43.8
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Minz - Dip (Bio - Joghurt) (12), Kokosjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Orange		
Donnerstag			
Menü 1	Carbonara mit geräuchertem Tofu (Bio - Tofu, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Gouda))(1, 2, 11, 12, 21), Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) und geriebenem Käse (Bio - Gouda) (12)	kcal: 477 F: 17.1	E: 16.7 KH: 62.6
Menü 2	Bio - Rinderkötterbullar mit Mischgemüse (Bio - Möhre, Bio - Erbse) , vegetarischer Bratensauce (Bio - Zwiebel, Bio - Champignon) (1, 2, 12), Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel) und Preiselbeeren	kcal: 302 F: 12.3	E: 10.9 KH: 35.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Paprika - Frischkäse - Dip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Apfel		
Freitag			
Menü 1	Vegetarische Currywurst in Sauce (1, 2, 11, 21) mit Kartoffelecken und Mischgemüse	kcal: 363 F: 12.4	E: 11.7 KH: 46.1
Menü 2	Seelachsfilet überbacken mit Käse und Tomaten (Bio - Gouda) (1, 2, 9, 12), dazu Letscho (1, 2, 21, 26, 28) und Bulgur (Bio - Bulgur)(1, 2, 22)	kcal: 301 F: 5.8	E: 22.5 KH: 36.9
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour Creme - Dip (12), Waldbeerrjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark),		