

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 | Bunte Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit Gorgonzolasauce (Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Champignon)(1, 2, 12, 21) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda)(12) | kcal: 436 F: 14.0 | E: 13.8 KH: 62.2 | |
| Menü 2 | Möhreneintopf (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Kartoffelwürfel, Bio - Möhre) (1, 2, 12, 21) mit Baguette (Bio - Baguette) (1, 2, 3) | kcal: 171 F: 4.8 | E: 5.0 KH: 30.0 | |
| Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure Sahne Dip (12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Apfel | | | |
| Dienstag | | | | |
| Menü 2 | Sojageschnetzeltes "Züricher Art" (Bio - Sojaschnetzel)(1, 2, 11, 12, 21) mit Gemüse - Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) und Petersilie | kcal: 237 F: 6.1 | E: 13.2 KH: 30.3 | |
| Menü 3 | Blumenkohl - Bratling (1, 2, 8, 12) mit Erbsen in Käsesauce (Bio - Gouda) (1, 2, 12, 21) und Couscous (Bio - Couscous)(1, 2) | kcal: 438 F: 11.8 | E: 14.2 KH: 65.3 | |
| Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauchdip (12), Gurkenrohkost, Möhrenrohkost, Tomatenrohkost | | | |
| Mittwoch | | | | |
| Menü 2 | Kohlrabi - Erbsenrahmgemüse (Bio - Gouda)(1, 2, 12, 21) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel) und Petersilie | kcal: 199 F: 6.4 | E: 7.3 KH: 26.6 | |
| Menü 3 | Schmorkohl in vegetarischer Bratensauce (1, 2, 21), dazu Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) | kcal: 174 F: 4.3 | E: 4.7 KH: 27.9 | |
| Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure Sahne Dip (12), Apfel - Zimt - Joghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), | | | |
| Donnerstag | | | | |
| Menü 1 | Gemüsereispfanne (Bio - Fairtrade - Reis) mit Mojosauce (1, 2, 21) und geriebenem Hirtenkäse (12) | kcal: 190 F: 4.5 | E: 6.5 KH: 30.0 | |
| Menü 2 | Geflügelwiener (Bio - Geflügelwiener) mit Linsenragout (1, 2, 21, 26, 28), Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel) | kcal: 271 F: 9.4 | E: 11.7 KH: 33.0 | |
| Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Hirtenkäsedip (12), Rohkost | | | |
| Freitag | | | | |
| Menü 1 | Tomatencremesuppe (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie) (1, 2, 12, 21) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis), Croutons (1, 2) und Saurer Sahne (12) | kcal: 206 F: 7.9 | E: 3.9 KH: 29.0 | |
| 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 Joghurtdip (Bio - Joghurt)(12) | kcal: 406 F: 12.2 | E: 20.2 KH: 51.0 | |
| Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurtdip (12), Vanillejoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Orange | | | |