


Tagen ausschliesslich in Bio-Quantität 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 Mojosauc (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		