

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 3	Blumenkohlcremesuppe (Bio - Kartoffel)(1, 2, 12, 21), Pancakes (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus (28) und Vanillesauce (12)	kcal: 523 F: 22.6	E: 12.1 KH: 66.4	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Hirtenkäse - Dip (12), Gurkenrohkost, Möhrenrohkost, Radieschenrohkost			
Dienstag				
Menü 1	Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit einer Pestorahmsauce (Bio - Gouda, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Paprikastreifen, Bio - Tomatenwürfel)(1, 2, 8, 12, 21, 26, 27, 28) und Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 440 F: 14.4	E: 14.8 KH: 61.1	
Menü 2	Butterbohnen (Bio - Brechbohne, Bio - Zwiebel)(12) mit vegetarischer brauner Sauce (Bio - Zwiebel, Bio - Champignon) (1, 2, 12) und Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12)	kcal: 208 F: 8.2	E: 5.4 KH: 27.1	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Tomaten - Frischkäse - Dip (12), Bio - Apfel, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Tomatenrohkost			
Mittwoch				
Menü 2	Vegetarische Paella (Bio - Fairtrade - Vollkornreis, Bio - Tofu, Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Mais) (1, 2, 11) mit Tomatensauce (Bio - Möhre, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Paprikastreifen, Bio - Tomatenwürfel) (1, 2, 12, 21)	kcal: 232 F: 5.2	E: 8.4 KH: 35.8	
Menü 3	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) mit Mascarpone - Gemüsesauce (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Erbse, Bio - Mais, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 12, 21) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 422 F: 13.1	E: 13.4 KH: 58.4	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (Bio - Joghurt)(12), Kokosjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Bio - Fairtrade - Banane, Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost			
Donnerstag				
Menü 2	Chili con Carne (Bio - Rindfleisch) (1, 2, 6, 21) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis), Sour Creme (12) und Nachochips	kcal: 240 F: 6.5	E: 8.2 KH: 35.8	
Menü 3	Weißer Bohneneintopf (Bio - Kartoffelwürfel)(12, 21) mit Bio - Baguette (1, 2, 3) und Petersilie	kcal: 347 F: 8.4	E: 14.2 KH: 52.2	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour - Creme - Dip (12), Gemüserohkost			
Freitag				
Menü 2	Seelachs in Steckrüben - Möhrengemüse (1, 2, 9, 12, 21, 22), mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und einem Gurkensalat	kcal: 191 F: 3.9	E: 10.5 KH: 27.4	
Menü 3	Spätzleauflauf mit Gemüse und Gouda (Bio - Gouda, Bio - Spätzle)(1, 2, 8, 21), dazu Tomatensauce (1, 2, 21)	kcal: 279 F: 9.6	E: 10.6 KH: 35.8	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauch - Frischkäse - Dip (12), Birnenjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Gemüserohkost			