

Tagen ausschließlich in Bio-Qualität eingesetzt. Zertifiziert durch: DE-ÖKO-07/0 			
Montag			
Menü 1	Zwei gekochte Eier (8) auf grüner Sauce (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12) mit Buttermöhren (12) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel)	kcal: 322 F: 16.6	E: 15.6 KH: 26.4
Menü 3	Reispfanne mit Gemüse und Tofu (Bio - Fairtrade - Reis, Bio - Tofu)(1, 2, 11) an Tomatensauce (1, 2, 12, 21, 26)	kcal: 213 F: 5.0	E: 7.7 KH: 33.6
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Paprika - Frischkäse - Dip (12), Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost		
Dienstag			
Menü 1	Möhreneintopf mit Lauch und Kartoffel (Bio - Kartoffelwürfel)(1, 2, 12, 21) dazu Baguette (Bio - Baguette)(1, 2)	kcal: 146 F: 4.7	E: 4.0 KH: 23.6
Menü 2	Rahmwirsing (1, 2, 12, 21) mit Kartoffel - Karottenstampf (Bio - Kartoffel)(12)	kcal: 177 F: 6.4	E: 4.5 KH: 23.9
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (Bio - Joghurt)(12), Paprikarohkost, Radieschenrohkost		
Mittwoch			
Menü 1	Buntes Herbstgemüse (Bio - Blumenkohl, Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Bohne, Bio - Paprikastreifen, Bio - Mais) (12) mit fruchtiger Tomatensauce (Bio - Möhre, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Paprikastreifen, Bio - Tomatenwürfel) (1, 2, 12, 21, 26) und Bulgur (Bio - Bulgur)(1, 2, 22)	kcal: 249 F: 4.7	E: 6.6 KH: 41.4
Menü 3	Nudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) mit Bulgurbolognese (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Bulgur, Bio - Möhre, Bio - Tomatenwürfel) (1, 2, 21, 26)und geriebenem Gouda (Bio - Gouda)(12)	kcal: 366 F: 7.1	E: 12.2 KH: 59.5
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour - Creme - Dip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Nektarine, Vanillejoghurt (Bio - joghurt, Bio - Quark)(12)		
Donnerstag			
Menü 2	Chili con Carne (Bio - Rindfleisch, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Mais, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 6, 21, 26) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis), Sour Creme (12) und Nachochips	kcal: 240 F: 6.2	E: 8.3 KH: 35.9
Menü 3	Berliner Linseneintopf mit Wurzelgemüse (Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Tellerlinse, Bio - Kartoffelwürfel)(1, 2, 21) und Baguette (Bio - Baguette)(1, 2)	kcal: 219 F: 1.4	E: 11.6 KH: 40.0
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure - Sahne - Dip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Apfel		
Freitag			
Menü 2	Wildlachs - Gemüsecurry (1, 2, 9, 21) auf Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 261 F: 10.4	E: 14.6 KH: 26.2
Menü 3	Cremiger Spinat mit Rahmkäse (Bio - Gouda) (1, 2, 12, 21, 26) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel)	kcal: 158 F: 3.6	E: 6.6 KH: 23.9
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip mit Schnittlauch (Bio - Joghurt)(12), Gemüserohkost, Aprikosenjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12)		