


Im Speiseplan sind Bio-Zutaten in Klammern gekennzeichnet. Diese werden an den jeweiligen Tagen ausschließlich in Bio-Qualität eingesetzt. Zertifiziert durch: DE-ÖKO-070 

<b>Montag</b>			
Menü 1	Bulgur - Gemüsepfanne (Bio - Bulgur, Bio - Möhre, Bio - Mais, Bio - Erbse, Bio - Paprikastreifen)(1, 2), auf Paprikasauce (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 21) mit geriebenem Hirtenkäse (12)	kcal: 258 F: 5.4	E: 8.0 KH: 40.4
Menü 3	Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) mit Champignon Gemüse (Bio - Zwiebel, Bio - Champignon, Bio - Gouda) (1, 2, 12) und Buttermöhren (Bio - Möhre) (12)	kcal: 210 F: 9.5	E: 6.1 KH: 24.0
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour Creme Dip (12), Möhrenrohkost, Radieschenrohkost, Kohlrabirohkost		
<b>Dienstag</b>			
Menü 1	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel) (1, 2) mit Sauce Carbonara und geräuchertem Tofu (Bio - Gouda, Bio - Tofu, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Gouda) (1, 2, 11, 12, 21), dazu geriebener Käse (Bio - Gouda) (12)	kcal: 456 F: 17.2	E: 16.2 KH: 55.3
Menü 2	Asia - Gemüse süß - sauer (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Champignon, Bio - Brechbohne, Bio - Mais, Bio - Blumenkohl) (1, 2, 11, 23, 26, 28) mit frischen Sprossen und Reis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis)	kcal: 200 F: 1.3	E: 4.6 KH: 41.1
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (12), Gurkenrohkost, Paprikarohkost		
<b>Mittwoch</b>			
Menü 1	Schmorkohl (1, 2, 21) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel)	kcal: 163 F: 1.5	E: 4.4 KH: 31.9
Menü 2	Kartoffelcremesuppe (Bio - Kartoffel)(1, 2, 12, 21) mit Croutons (1, 2), Baguette (Bio - Baguette) (1, 2, 3)	kcal: 228 F: 8.8	E: 5.7 KH: 33.7
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Minz - Dip (12), Erdbeerjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Bio - Gemüserohkost, Bio - Obst		
<b>Donnerstag</b>			
Menü 2	Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit Bolognese vom Rind (Bio - Rinderhackfleisch)(1, 2, 6, 21) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 370 F: 5.8	E: 13.6 KH: 63.9
Menü 3	Herzhafter Linseneintopf mit Wurzelgemüse (1, 2, 21) und Vollkornbrot (Bio - Vollkornbrot)(1, 3, 4, 5, 23)	kcal: 207 F: 1.8	E: 8.5 KH: 35.1
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauch - Frischkäse - Dip (12), Bio - Gemüserohkost, Bio - Obst		
<b>Freitag</b>			
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: 289 F: 5.6	E: 22.3 KH: 34.6
Menü 3	Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit einer vegetarischen Bratensauce (1, 2, 12) und Möhrengemüse (12)	kcal: 351 F: 5.4	E: 10.4 KH: 63.6
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Hirtenkäse - Dip (12), Waldbeerjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Gurkenrohkost, Paprikarohkost		