


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	Gemüsecremesuppe (Bio - Kartoffeln)(1, 2, 12, 21), Crepes (1, 2, 8, 12) mit Vanillequark (Bio - Quark, Bio - Joghurt) (12) und Zucker und Zimt	kcal: 355 F: 11.9	E: 16.9 KH: 44.2
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sauerrahm - Dill - Dip (12) , Sonnenblumenkerne, Möhrenrohkost, Radieschenrohkost, Kohlrabirohkost		
Dienstag			
Menü 1	Spätzleauflauf mit Gemüse und Gouda (Bio - Spätzle, Bio - Gouda)(1, 2, 8, 11, 12, 21), dazu Tomatensauce (1, 2, 12, 21)	kcal: 289 F: 10.1	E: 10.8 KH: 36.7
Menü 2	Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) mit grünen Bohnen (12) und vegetarischer brauner Sauce (1, 2, 12)	kcal: 193 F: 6.5	E: 5.5 KH: 26.9
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauch - Frischkäse - Dip (12), Gurkenrohkost, Paprikarohkost		
Mittwoch			
Menü 2	Sojageschnetzeltes "Züricher Art" (Bio - Sojabrocken, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Champignon) (1, 2, 11, 12, 21) mit Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis)	kcal: 244 F: 5.6	E: 11.8 KH: 34.3
Menü 3	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) mit Frischkäsesauce (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie) (1, 2, 12, 21), Erbsen (Bio - Erbse) (12) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 431 F: 13.1	E: 14.2 KH: 59.9
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure - Sahne - Dip (12), Kokosjoghurt (Bio - Quark, Bio - Joghurt), Bio - Obst, Bio - Gemüserohkost		
Donnerstag			
Menü 1	Kohlrabigemüse in Rahmsauce (Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel, Bio - Gouda, Bio - Kohlrabi) ((1, 2, 12, 21) mit Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12)	kcal: 195 F: 8.1	E: 7.1 KH: 22.5
Menü 2	Chili con Carne (Bio - Rindfleisch, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Mais, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 6, 21) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis), Sour Creme (12) und Nachochips	kcal: 233 F: 5.9	E: 7.9 KH: 35.3
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour - Creme - Dip (12), Bio - Obst, Bio - Gemüserohkost		
Freitag			
Menü 2	Seelachs in Steckrüben - Möhregemüse (1, 2, 9, 12, 21, 22), mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und einem Gurkensalat	kcal: 192 F: 3.9	E: 10.6 KH: 27.4
Menü 3	Mascarponesauce (1, 2, 12, 21) mit Nudeln (Bio - Nudel) (1, 2) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda) (12)	kcal: 413 F: 13.1	E: 13.1 KH: 56.8
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Saure Sahne Dip (12), Sonnenblumenkerne, Brombeerjoghurt (Bio - Quark, Bio - Joghurt), Gemüserohkost		