


Tagen ausschließlich in Bio-Qualität eingesetzt. Zertifiziert durch: DE-ÖKO-07/0 			
Montag			
Menü 1	Kürbiscremesuppe (Bio - Kürbis, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre) (1, 2, 12) mit Saurer Sahne (12) und Baguette (Bio - Baguette) (1, 2, 3)	kcal: 205 F: 8.8	E: 5.3 KH: 29.5
Menü 2	Blumenkohl mit Käse überbacken (Bio - Blumenkohl, Bio - Gouda)(12), Zitronen - Bittersauce (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel) (1, 2, 12, 21) und Kartoffelstampf (Bio - Kartoffeln)(12)	kcal: 298 F: 17.1	E: 9.1 KH: 25.6
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure Sahne Dip (12), Bio - Apfel, Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost		
Dienstag			
Menü 2	Bulgurbolognese (Bio - Bulgur)(1, 2, 21) mit Bunten Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda)(12)	kcal: 382 F: 6.2	E: 12.6 KH: 67.0
Menü 3	Erbseneintopf (Bio - Kartoffelwürfel)(1, 2, 21) mit Baguette (Bio - Baguette) (1, 2, 3) und Petersilie	kcal: 152 F: 1.8	E: 6.7 KH: 30.7
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauch - Frischkäse - Dip (12), Möhrenrohkost, Tomatenrohkost, Radieschenrohkost		
Mittwoch			
Menü 1	Rahmwirsing (1, 2, 12, 21) mit Kartoffelstampf (Bio - Kartoffeln)(12), Petersilie und einem Tomatensalat	kcal: 184 F: 6.7	E: 4.9 KH: 24.6
Menü 2	vegetarische Soljanka (Bio - Kartoffelwürfel) (1, 2, 21) mit Sauerrahm (12) und Baguette (Bio - Baguette)(1, 2, 3)	kcal: 200 F: 3.8	E: 6.0 KH: 39.0
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour Creme Dip (12), Birnenjoghurt mit Nelke (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12)		
Donnerstag			
Menü 1	Soja Nuggets (1, 2, 11) mit Mexikanischen Bohnenragout in milder BBQ Sauce (Bio - Zwiebel, Bio - Mais) (1, 2) und Gemüsevollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis, Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Mais)	kcal: 797 F: 8.8	E: 12.4 KH: 46.4
Menü 2	Wurstgulasch vom Geflügel (Bio - Geflügel - Jagdwurst, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Paprikastreifen)(1, 2, 21) mit Vollkorn - Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2)	kcal: 418 F: 10.3	E: 18.5 KH: 58.8
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (12), Bio - Birne, Bio - Gurke, Bio - Möhre		
Freitag			
Menü 2	Wildlachs in mediterraner Tomatensauce mit Gemüse (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Zucchini, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 9, 21) und Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 218 F: 6.3	E: 12.8 KH: 26.5
Menü 3	Vegetarische Paella (Bio - Fairtrade - Reis, Bio - Räuchertofu, 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: 202 F: 4.9	E: 7.8 KH: 30.3
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Paprika - Frischkäse - Dip (12), Kokosjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12)		