

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	Kohlrabigemüse in Rahmsauce (Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel, Bio - Gouda, Bio - Kohlrabi) ( (1, 2, 12, 21) mit Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12)	kcal: 199 F: 8.1	E: 7.1 KH: 23.7
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: 253 F: 6.2	E: 8.6 KH: 38.6
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip mit Schnittlauch (12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Apfel		
<b>Dienstag</b>			
Menü 2	Seelachs in Steckrüben - Möhregemüse (1, 2, 9, 12, 21, 22), mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 205 F: 3.9	E: 10.8 KH: 30.1
Menü 3	Mascarponesauce (1, 2, 12, 21) mit Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel) (1, 2) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda) (12)	kcal: 435 F: 11.8	E: 13.8 KH: 66.6
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure Sahne Dip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Paprikarohkost, Bio - Kiwi		
<b>Mittwoch</b>			
Menü 1	Eier - Senfragout (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Champignon, Bio - Erbse, Bio - Blumenkohl, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 8, 12, 21, 22) mit Kartoffelstampf (Bio - Kartoffeln) (12) und Möhregemüse (Bio - Möhre)	kcal: 222 F: 9.1	E: 6.8 KH: 27.0
Menü 3	Vegetarische Paella (Bio - Fairtrade - Reis, 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: 198 F: 4.7	E: 7.7 KH: 29.8
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Vanillejoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Sour - Creme - Dip (12), Gemüserohkost		
<b>Donnerstag</b>			
Menü 1	Berliner Kartoffeleintopf (Bio - Kartoffelwürfel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel)(1, 2, 12, 21) mit Vollkornbrot (Bio - Vollkornbrot)(1, 3, 4, 5, 23)	kcal: 206 F: 4.6	E: 4.8 KH: 34.0
Menü 3	Serbisches - Bohnenragout (Bio - Kartoffelwürfel, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Paprikastreifen)) (1, 2, 12) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und Joghurtdip (12)	kcal: 226 F: 2.3	E: 8.2 KH: 40.1
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauch - Frischkäse - Dip (12), Gemüserohkost		
<b>Freitag</b>			