


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 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 2	Eskorialgemüse (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)	kcal: 324 F: 5.1	E: 8.5 KH: 56.3
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sauerrahm - Dill - Dip (12) , Sonnenblumenkerne, Möhrenrohkost, Radieschenrohkost, Kohlrabirohkost		
Dienstag			
Menü 1	Rahmwirsing (1, 2, 12, 21) mit Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) und gehackter Petersilie	kcal: 189 F: 6.9	E: 5.1 KH: 25.4
Menü 3	Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit Bulgurbolognese (1, 2, 21)und geriebenem Gouda (Bio - Gouda)(12)	kcal: 389 F: 5.8	E: 12.9 KH: 69.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Apfel		
Mittwoch			
Menü 1	Mac and Cheese - Nudelhörnchen (Bio - Nudelhörnchen)(1, 2) mit Käsesauce (Bio - Gouda) (1, 2, 8, 12, 21, 27) und Mais - Möhregemüse	kcal: 465 F: 14.7	E: 16.4 KH: 66.2
Menü 2	Bio - Geflügelwiener auf Linsengemüse (1, 2, 21, 26, 28) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel)	kcal: 272 F: 9.2	E: 11.4 KH: 33.8
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauch - Frischkäse - Dip (12), Bio - Fairtrade - Banane,		
Donnerstag			
Menü 1	Nudeln (Bio - Nudeln)(1, 2) mit Tomaten - Pesto - Sauce (1, 2, 8, 12, 21, 26, 27, 28) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda) (12)	kcal: 482 F: 16.7	E: 15.7 KH: 65.5
Menü 2	Böhmische Knödel (1, 2, 8, 12) auf Champignonsauce (1, 2, 12, 26) mit Leipziger Allerlei (1, 2, 12, 21)	kcal: 421 F: 11.0	E: 12.4 KH: 66.2
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure - Sahne - Dip (12), Gemüserohkost , Kokosjoghurt (Bio - Quark, Bio - Joghurt), Bio - Obst, Bio - Gemüserohkost		
Freitag			
Menü 1	Soja - Gemüsegulasch (Bio - Sojaschnetzel)(1, 2, 11, 12, 21) mit Couscous (Bio - Couscous)(1, 2)	kcal: 336 F: 3.9	E: 15.8 KH: 55.0
Menü 3	Blumenkohl - Tomaten - Curry (1, 2, 21) mit Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) und Joghurdip (12)	kcal: 259 F: 7.6	E: 5.9 KH: 39.9
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sour - Cream Dip (12), Sonnenblumenkerne, Pfirsichjoghurt (Bio - Quark, Bio - Joghurt), Gemüserohkost		