

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	Eieromelette (8, 12) auf Rahmspinat (Bio - Gouda) (1, 2, 8, 12, 21) und Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel) (12)	kcal: 254 F: 12.2	E: 11.0 KH: 24.6
Menü 3	Kartoffelrahmsuppe (Bio - Kartoffel)(1, 2, 12, 21) mit Vollkornbrot (Bio - Vollkornbrot)(1, 3, 4, 5, 23)	kcal: 257 F: 9.7	E: 5.3 KH: 34.6
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Paprika - Frischkäse - Dip (12), Gemüserohkost		
Dienstag			
Menü 1	Gegrillter Maiskolben (12) mit Kräuterquark (12), Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel)	kcal: 273 F: 4.3	E: 13.0 KH: 44.3
Menü 2	Hähnchenschnitzel (Bio - Hähnchenschnitzel)(1, 2) mit Erbsen in Käsesauce (Bio - Gouda) (1, 2, 12, 21) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel)	kcal: 319 F: 12.0	E: 13.6 KH: 37.7
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Hirtenkäse - Dip (Bio - Joghurt) (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Orange		
Mittwoch			
Menü 1	Blumenkohl in Tomatensauce (1, 2, 12, 21, 26) mit Nudeln (Bio - Nudel) (1, 2) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 418 F: 7.7	E: 14.4 KH: 70.7
Menü 2	Matjes (9, 12, 27) in Remoulade (Bio - Joghurt) (8, 12, 22, 28) mit Karottengemüse (12) und Kartoffeln (Bio - Kartoffel)	kcal: 421 F: 29.0	E: 9.1 KH: 29.1
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure - Sahne - Dip (12), Gemüserohkost		
Donnerstag			
Menü 2	Bohnenragout mit grünen und gelben Bohnen (1, 2, 12, 21) dazu Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel)	kcal: 186 F: 5.6	E: 4.4 KH: 27.8
Menü 3	Gemüsecremesuppe (Bio - Kartoffel), Milchreis (Bio - Rundkornreis) (12) mit Apfelmus (28), Zucker und Zimt	kcal: 344 F: 11.6	E: 7.5 KH: 51.9
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Basilikum - Dip (12), Apfel - Zimt - Joghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Apfel		
Freitag			
Menü 1	Soja - Gemüsegulasch (Bio - Sojaschnetzel, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Champignon, Bio - Blumenkohl, Bio - Erbse, Bio - Möhre)(1, 2, 11, 12, 21) mit Couscous (Bio - Couscous)(1, 2)	kcal: 332 F: 7.2	E: 11.2 KH: 52.7
Menü 3	Pfannengemüse in Paprikasauce (Bio - Sellerie, Bio - Bohne, Bio - Mais, Bio - Paprikastreifen, Bio - Möhre, Bio - Tomatenwürfel) (1, 2, 12, 21, 26, 28) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und geriebenem Hirtenkäse (12)	kcal: 207 F: 3.9	E: 7.0 KH: 33.7
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (Bio - Joghurt)(12), Aprikosenjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Obst, Gemüserohkost		