


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	Eierspätzle (1, 2, 8, 12) mit schwäbischem Linsenragout (1, 2, 12, 21, 26, 28)	kcal: 336 F: 9.3	E: 11.8 KH: 49.3
Menü 3	Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) mit Schmorgurken (1, 2, 12, 21) und Dill	kcal: 198 F: 7.6	E: 5.3 KH: 26.5
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour - Creme - Dip (12), Bio - Obst, Bio - Gemüserohkost		
Dienstag			
Menü 2	Hühnerfrikassee (Bio - Hühnerfleisch, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Champignon) (1, 2, 12, 21) mit Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis)	kcal: 288 F: 6.9	E: 9.3 KH: 41.5
Menü 3	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) mit Spinatsauce (Bio - Gouda, Bio - Zwiebel, Bio - Spinat)(1, 2, 8, 12, 26, 27) und geriebener Gouda (Bio - Gouda)(12)	kcal: 441 F: 13.4	E: 15.8 KH: 60.3
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (Bio - Joghurt)(12), Bio - Obst, Bio - Gemüserohkost		
Mittwoch			
Menü 2	Gebackener Dorsch (1, 2, 8, 9, 12) mit Gurkensalat, Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel)(12) und Remoulade (Bio - Joghurt) (8, 12, 22, 28)	kcal: 345 F: 18.6	E: 11.8 KH: 31.4
Menü 3	Indisches Möhrenragout (1, 2, 12, 21, 22, 26) mit Couscous (Bio - Couscous) (1, 2) und einem Joghurt - Dip (Bio - Joghurt) (12)	kcal: 311 F: 5.9	E: 9.0 KH: 52.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Minz - Dip (Bio - Joghurt)(12), Gemüserohkost		
Donnerstag			
Menü 3	Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) mit Champignonsauce (Bio - Zwiebel, Bio - Champignon, Bio - Gouda) (1, 2, 12, 26) und Möhrengemüse (Bio - Möhre)	kcal: 214 F: 9.5	E: 6.1 KH: 25.2
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Frischkäse - Dip mit Schnittlauch (12), Gemüserohkost, Kokosjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12)		
Freitag			
Menü 1	Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel) mit Kräuter - Dip (12) und Leinöl dazu Gurkensalat (Bio - Gurke)	kcal: 186 F: 3.4	E: 10.4 KH: 27.5
Menü 2	Asiagemüse süß - sauer (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Champignon, Bio - Brechbohne, Bio - Mais, Bio - Blumenkohl) (1, 2, 11, 23, 26, 28) mit frischen Sprossen und Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 181 F: 1.0	E: 4.2 KH: 37.9
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Hirtenkäse - Dip (Bio - Joghurt)(12), Brombeerrjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Gemüserohkost		