


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	Blumenkohl - Käse - Bratling (1, 2, 8, 12) mit Rote Beete Sauce (1, 2, 12, 21) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel)	kcal: 291 F: 11.3	E: 6.9 KH: 39.1
Menü 3	Spätzle (1, 2) mit vegetarischer Bratensauce (1, 2, 12) und Möhrengemüse (12)	kcal: 340 F: 13.4	E: 9.2 KH: 44.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sauerrahm - Dip mit Dill (12), Möhrenrohkost, Radieschenrohkost, Kohlrabirohkost		
<b>Dienstag</b>			
Menü 1	Bulgur - Gemüsepfanne (Bio - Bulgur)(1, 2), mit Paprikasauce (1, 2, 21, 26) und geriebenem Hirtenkäse (12)	kcal: 260 F: 6.0	E: 8.1 KH: 40.4
Menü 2	Vollkornnudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit Bolognese vom Rind (Bio - Rinderhackfleisch)(1, 2, 6, 21, 26) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 414 F: 7.5	E: 14.6 KH: 70.1
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Frischkäse - Dip mit Schnittlauch (12), Paprikarohkost, Möhrenrohkost, Tomatenrohkost		
<b>Mittwoch</b>			
Menü 2	Wildlachsolognese (1, 2, 9, 21, 26) auf Couscous (Bio - Couscous)(1, 2) mit Weißkohlsalat	kcal: 348 F: 7.8	E: 16.6 KH: 50.4
Menü 3	Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit einer Käse - Lauchsauce mit gebratenem Soja (Bio - Gouda, Bio - Kartoffeln, Bio - Sojaschnetzel) (1, 2, 11, 12, 21, 26) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 452 F: 11.6	E: 17.1 KH: 68.0
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure Sahne Dip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Apfel		
<b>Donnerstag</b>			
Menü 1	Karotten - Blumenkohlragout in Zitronensauce (1, 2, 12, 21), mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 177 F: 3.9	E: 4.8 KH: 29.1
Menü 3	Gemüsecremesuppe (Bio - Kartoffeln)(1, 2, 12, 21), Zwei Crepes (1, 2, 8, 12) mit Vanillecreme (12), Apfelmus (28), Zimt und Zucker	kcal: 477 F: 15.7	E: 14.6 KH: 67.5
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Minz - Dip (Bio - Joghurt)(12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Wassermelone, Vanillejoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12)		
<b>Freitag</b>			
Menü 1	Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) mit Kohlrabigemüse in Rahmsauce (1, 2, 12, 21) und Schnittlauch	kcal: 190 F: 7.5	E: 5.1 KH: 24.8
Menü 2	Vegetarische Currywurst in Sauce (1, 2, 11, 21, 26) mit Kartoffelsalat in Joghurtdressing (Bio - Kartoffelwürfel)(8, 12, 22) und Erbsen - Maisgemüse (12)	kcal: 311 F: 13.9	E: 11.6 KH: 32.2
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Paprika - Frischkäse - Dip (12), Waldbeeryoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Gemüserohkost		