

Tagen ausschließlich in Bio-Qualität eingesetzt. Zertifiziert durch: DE-ÖKO-070 			
Montag			
Menü 2	Grüne Bohnen (12) mit vegetarischer brauner Sauce (1, 2, 12) und Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12)	kcal: 195 F: 6.5	E: 5.3 KH: 27.9
Menü 3	Gurkenquark (Bio - Quark)(12) mit Salzkartoffel (Bio - Kartoffel)(12), Leinöl und Möhrengemüse (12)	kcal: 182 F: 4.5	E: 6.6 KH: 26.9
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Paprika - Frischkäse - Dip (12), Paprikarohkost, Möhrenrohkost, Radieschenrohkost		
Dienstag			
Menü 1	Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit Bulgurbolognese (Bio - Bulgur)(1, 2, 21)und geriebenem Gouda (Bio - Gouda)(12)	kcal: 389 F: 5.8	E: 12.9 KH: 69.4
Menü 2	Putengyros in Rahm (Bio - Putenfleisch)(1, 2, 12, 21, 26) an Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und Tzatziki - Dip (12, 26)	kcal: 251 F: 8.1	E: 13.2 KH: 30.5
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (Bio - Joghurt)(12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Wassermelone		
Mittwoch			
Menü 2	Wildlachs - Gemüse - Curry (Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Blumenkohl, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel) (1, 2, 9, 21) auf Couscous (Bio - Couscous)(1, 2) mit Joghurt - Dip (Bio - Joghurt)(12)	kcal: 387 F: 11.9	E: 19.7 KH: 47.7
Menü 3	Gemüseboulette (1, 2, 3, 8, 21) mit vegetarischer Bratensauce (Bio - Zwiebel, Bio - Champignon) (1, 2, 12), Sauerkraut (Bio - Sauerkraut) und Kartoffeln (Bio - Kartoffel)	kcal: 243 F: 6.4	E: 6.5 KH: 38.6
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Frischkäse - Dip mit Schnittlauch (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Apfel		
Donnerstag			
Menü 1	Eierspätzle (1, 2, 8, 11) mit vegetarischer Bratensauce (1, 2, 12) und grünen Bohnen (12)	kcal: 192 F: 6.2	E: 5.1 KH: 27.7
Menü 3	Grüne Erbsencremesuppe (1, 2, 12, 21), Kaiserschmarrn (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus (28), Vanillesauce (12), Zucker und Zimt	kcal: 477 F: 21.8	E: 12.2 KH: 57.2
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour - Creme - Dip (12), Gemüserohkost, Kokosjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark) mit Cornflakes (Bio - Cornflakes)		
Freitag			
Menü 1	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) mit vegetarischer Pizzasauce (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Champignon, Bio - Paprikawürfel, Bio - Bulgur)(1, 2, 21, 26) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 403 F: 7.4	E: 14.1 KH: 65.3
Menü 2	Bulgurpfanne mit Gemüse (Bio - Bulgur, Bio - Möhre, Bio - Mais, Bio - Erbse, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 26) auf fruchtiger Tomatensauce (Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel) (1, 2, 12, 21, 26) mit geriebenem Hirtenkäse (12)	kcal: 272 F: 6.4	E: 7.5 KH: 42.6
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Aprikosenjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - quark)(12), Joghurt - Dip mit Schnittlauch (12), Gemüserohkost		