

Tägen ausschließlich in Bio-Qualität eingesetzt. Zertifiziert durch: DE-ÖKO-070 			
Montag			
Menü 1	Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) mit Schmorkohl in vegetarischer Bratensauce (1, 2, 21, 26)	kcal: 176 F: 4.4	E: 4.8 KH: 28.3
Menü 3	Eierspätzle (1, 2, 8, 11, 12) mit Frischkäse Sauce (1, 2, 12, 21) und grünen Bohnen	kcal: 344 F: 14.6	E: 10.2 KH: 41.7
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure - Sahne - Dip (12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Birne		
Dienstag			
Menü 1	Milde Falaffelbällchen (23) auf Bulgur - Gemüsepfanne (Bio - Bulgur)(1, 2, 26) mit Tomatensauce (1, 2, 12, 21, 26) und Saure - Sahne - Dip (12)	kcal: 340 F: 13.6	E: 10.3 KH: 41.7
Menü 2	Hühnerfrikassee (Bio - Hühnerfleisch) (1, 2, 12, 21) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 227 F: 6.3	E: 7.7 KH: 29.8
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Tomaten - Frischkäse - Dip (12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Zwetschke		
Mittwoch			
Menü 1	Mac and Cheese - Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit Käsesauce (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Gouda) (1, 2, 8, 12, 21, 26, 27) und Mais - Möhrengemüse (Bio - Mais, Bio - Möhre)	kcal: 476 F: 15.7	E: 16.7 KH: 65.5
Menü 2	Seelachs - Gemüseragout in heller Dillsauce (Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel, Bio - Erbse, Bio - Blumenkohl) (1, 2, 9, 12, 21, 22) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 186 F: 2.6	E: 11.5 KH: 27.5
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (Bio - Joghurt)(12), Gemüserohkost		
Donnerstag			
Menü 1	Eier - Senfragout (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Champignon, Bio - Erbse, Bio - Blumenkohl, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 8, 12, 21, 22) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 213 F: 6.5	E: 6.4 KH: 30.6
Menü 2	Kartoffelstampf (Bio - Kartoffeln)(12) mit Grüne Bohnen (Bio - Zwiebel, Bio - Bohne) (12) und vegetarischer Bratensauce (Bio - Zwiebelwürfel, Bio - Champignon) (1, 2, 12)	kcal: 206 F: 7.9	E: 5.3 KH: 27.6
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Minz - Dip (Bio - Joghurt)(12), Gemüserohkost, Erdbeerjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12)		
Freitag			
Menü 2	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudeln)(1, 2) mit Sauce Carbonara (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Gouda, Bio - Räuchertofu)(1, 2, 11, 12, 21) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda) (12)	kcal: 475 F: 17.1	E: 17.2 KH: 59.2
Menü 3	Spinat - Polenta - Tasche (1, 2, 8, 11, 12, 21, 22) auf einer Bulgur - Gemüsepfanne (Bio - Bulgur, Bio - Möhre, Bio - Mais, Bio - Erbse, Bio - Paprikastreifen)(1, 2, 26) mit Tomatenragout (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Tomatenwürfel)(1, 2, 21, 26)	kcal: 287 F: 11.1	E: 6.2 KH: 38.3
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Hirtenkäse - Dip (12), Gemüserohkost, Pfirsichjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12)		