

|                   |          |                                                                                                                                                                                                                               |                      |                     |
|-------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|
| <b>Montag</b>     |          |                                                                                                                                                                                                                               |                      |                     |
|                   | Menü 1   | Erbseneintopf (1, 2, 21) mit Bio - Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) und Petersilie                                                                                                                                               | kcal: 150<br>F: 2.1  | E: 5.3<br>KH: 23.6  |
|                   | Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sauerrahmdip mit Dill(12), Gurkenrohkost, Tomatenrohkost, Möhrenrohkost                                                                                                        |                      |                     |
| <b>Dienstag</b>   |          |                                                                                                                                                                                                                               |                      |                     |
|                   | Menü 1   | Blumenkohlcremesuppe (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Blumenkohl, Bio - Kartoffel)(1, 2, 12, 21) mit Croutons (1, 2) und Bio - Baguette (1, 2, 3)                                                                        | kcal: 316<br>F: 16.5 | E: 7.6<br>KH: 37.4  |
|                   | Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Paprika - Frischkäse - Dip (12), Bio - Apfel, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Tomatenrohkost                                                                                        |                      |                     |
| <b>Mittwoch</b>   |          |                                                                                                                                                                                                                               |                      |                     |
|                   | Menü 1   | Gemüselinsencurry (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Paprikastreifen, Bio - Blumenkohl, Bio - Erbse, Bio - Mais)(1, 2, 21) mit Couscous (Bio - Couscous)(1, 2) und einem Joghurt Minz Dip (Bio - Joghurt)(12) | kcal: 400<br>F: 11.3 | E: 12.9<br>KH: 58.2 |
|                   | Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Vanillejoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Sour - Creme - Dip (12), Bio - Orangen, Bio - Gurkenrohkost                                                                   |                      |                     |
| <b>Donnerstag</b> |          |                                                                                                                                                                                                                               |                      |                     |
|                   | Menü 2   | Bio - Geflügelfrikadelle auf brauner Sauce (1, 2, 12) Mischgemüse und Salzkartoffel (Bio - Kartoffel)                                                                                                                         | kcal: 341<br>F: 14.2 | E: 13.4<br>KH: 34.5 |
|                   | Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour - Creme - Dip (12), Möhrensalat, Tomatenrohkost, Radieschenrohkost                                                                                                        |                      |                     |
| <b>Freitag</b>    |          |                                                                                                                                                                                                                               |                      |                     |
|                   | Menü 1   | Mac and Cheese Nudelhörnchen (Bio - Nudel)(1, 2) mit Käsesauce (Bio - - Möhre, Bio - Gouda)(1, 2, 8, 12, 21, 27) und Mais - Möhrengemüse (Bio - Mais, Bio - Möhre)                                                            | kcal: 417<br>F: 13.2 | E: 15.6<br>KH: 57.4 |
|                   | Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Kokosjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Joghurt - Minz - Dip (12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Gurkenrohkost                                                             |                      |                     |