

|                   |                                                                                                                                                                                                                |                      |                     |  |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|--|
| <b>Montag</b>     |                                                                                                                                                                                                                |                      |                     |  |
| Menü 1            | Eier (8) in Senfsauce (1, 2, 12, 21, 22) mit Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) und Buttermöhre (12)                                                                                                        | kcal: 304<br>F: 16.2 | E: 13.7<br>KH: 24.4 |  |
| Menü 2            | Sojageschnetzeltes in Paprikarahmsauce (Bio - Sojaschnetzel)(1, 2, 11, 12, 21, 26, 29) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und Saurer Sahne (12)                                                                 | kcal: 247<br>F: 6.7  | E: 9.8<br>KH: 34.9  |  |
| Vitalbar          | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure Sahne Dip (12), Paprikarohkost, Möhrenrohkost, Tomatenrohkost                                                                                             |                      |                     |  |
| <b>Dienstag</b>   |                                                                                                                                                                                                                |                      |                     |  |
| Menü 1            | Minestrone (Bio - Kartoffelwürfel, Bio - Brechbohne, Bio - Zucchini, Bio - Zwiebel) mit Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) und Bio - Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23)                                  | kcal: 216<br>F: 1.9  | E: 5.6<br>KH: 40.9  |  |
| Menü 2            | Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) mit Tomaten - Pesto - Sauce (Bio - Zwiebel, Bio - Paprikastreifen, Bio - Sellerie, Bio - Gouda)(1, 2, 8, 12, 21, 26, 27, 28) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda)(12) | kcal: 462<br>F: 17.3 | E: 15.1<br>KH: 57.4 |  |
| Vitalbar          | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour Creme Dip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Apfel                                                                                      |                      |                     |  |
| <b>Mittwoch</b>   |                                                                                                                                                                                                                |                      |                     |  |
| Menü 2            | Berliner Kartoffeleintopf (Bio - Kartoffelwürfel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel)(1, 2, 12, 21) mit Bio - Baguette (1, 2, 3) und geschnittener Petersilie                                          | kcal: 211<br>F: 4.2  | E: 6.3<br>KH: 40.7  |  |
| Menü 3            | Grüne Bohnen (Bio - Brechbohne, Bio - Zwiebel)(12) mit vegetarischer brauner Sauce (Bio - Zwiebel, Bio - Champignon)(1, 2, 12) und Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12)                                       | kcal: 206<br>F: 7.9  | E: 5.3<br>KH: 27.6  |  |
| Vitalbar          | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Minz - Dip (Bio - Joghurt) (12), Birnenjoghurt mit Nelke (Bio - Quark, Bio - Joghurt)(12), Bio - Tomatenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Birne   |                      |                     |  |
| <b>Donnerstag</b> |                                                                                                                                                                                                                |                      |                     |  |
| Menü 2            | Rindergulasch (Bio - Rindfleisch)(12, 21) mit Rotkohl (28)l und Kartoffeln (Bio - Kartoffel)                                                                                                                   | kcal: 168<br>F: 2.5  | E: 8.9<br>KH: 26.0  |  |
| Menü 3            | Gemüselinsencurry (1, 2, 21) mit Bulgur (Bio - Bulgur)(1, 2) und Joghurt - Minzdip (12)                                                                                                                        | kcal: 332<br>F: 10.9 | E: 9.5<br>KH: 45.0  |  |
| Vitalbar          | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure Sahne Dip (12), Gurkenrohkost, Paprikarohkost                                                                                                             |                      |                     |  |
| <b>Freitag</b>    |                                                                                                                                                                                                                |                      |                     |  |
| Menü 1            | Bunte Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit Gorgonzolasauce (1, 2, 12, 21) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda)(12) dazu ein Gurkensalat                                                                                | kcal: 449<br>F: 14.3 | E: 14.7<br>KH: 63.8 |  |
| Menü 2            | Matjes (9, 12, 27) in Honig - Senfsauce (Bio - Joghurt)(8, 12, 22, 28) mit Mischgemüse und Kartoffeln (Bio - Kartoffel)                                                                                        | kcal: 336<br>F: 17.1 | E: 11.8<br>KH: 31.5 |  |
| Vitalbar          | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Frischkäse - Schnittlauch - Dip (12), Waldbeerjoghurt (Bio - - Joghurt)(12), Gurkenrohkost, Möhrenrohkost                                                       |                      |                     |  |