


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	Eier (8) in Grüner Sauce (12) mit Kartoffeln (Bio - Kartoffeln) und Buttermöhren (12)	kcal: 298 F: 15.0	E: 14.5 KH: 25.1
Menü 3	Tomatencremesuppe (1, 2, 12, 21), Milchreis (Bio - Rundkornreis)(12) mit Apfelmus (28), Zucker und Zimt	kcal: 328 F: 10.9	E: 7.4 KH: 49.7
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (12), Gurkenrohkost, Möhrenrohkost		
<b>Dienstag</b>			
Menü 1	Möhren - Blumenkohlgemüse in Zitronensauce (Bio - Zwiebel, Bio - - Blumenkohl, Bio - Möhre, Bio - Erbse)(1, 2, 12, 21) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel) und Petersilie	kcal: 174 F: 4.0	E: 4.4 KH: 28.6
Menü 2	Butterbohnen (Bio - Brechbohne, Bio - Zwiebel)(12) mit vegetarischer brauner Sauce (Bio - Zwiebel, Bio - Champignon) (1, 2, 12) und Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12)	kcal: 204 F: 7.8	E: 5.4 KH: 27.2
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauch - Frischkäse - Dip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Birne		
<b>Mittwoch</b>			
Menü 2	Polenta - Spinatlasche (1, 2, 8, 11, 12, 21, 22) mit Möhrengemüse in Käsesauce (Bio - Möhre, Bio - Zwiebel, Bio - - Gouda)(1, 2, 12, 21), dazu Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis)	kcal: 297 F: 11.8	E: 6.3 KH: 40.3
Menü 3	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) mit Mascarpone - Gemüsesauce (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Erbsen, Bio - Mais, Bio - Paprikastreifen)(1, 2, 12, 21) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 421 F: 12.8	E: 13.5 KH: 58.5
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Minz - Dip (Bio - Joghurt)(12), Apfel - Zimtjoghurt (Bio - Quark, Bio - Joghurt)(12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Apfel		
<b>Donnerstag</b>			
Menü 1	Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit Pesto - Rahmsauce (Bio - Paprikastreifen, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Gouda)(1, 2, 8, 12, 21, 26, 27, 28) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 452 F: 15.3	E: 15.5 KH: 61.2
Menü 2	Rinderkötbullar (Bio - Rind) mit Mischgemüse, vegetarischer brauner Sauce (1, 2, 12), Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel) und Preiselbeeren	kcal: 301 F: 12.2	E: 10.9 KH: 34.8
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure Sahne Dip (12), Gurkenrohkost, Kohlrabirohkost, Tomatenrohkost		
<b>Freitag</b>			
Menü 2	Seelachs in Gemüse - Senfsauce (1, 2, 9, 12, 21, 22) mit Gemüsereis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 166 F: 3.6	E: 11.1 KH: 20.6
Menü 3	Spätzleauflauf mit Gemüse und Gouda (Bio - Gouda)(1, 2, 8, 21), dazu Tomatensauce (1, 2, 21)	kcal: 284 F: 10.1	E: 10.3 KH: 36.6
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauchdip (12), Kirsichjoghurt (Bio - Quark, Bio - Joghurt)(12), Paprikarohkost, Radieschenrohkost		