

Tägen ausschliesslich in Bio-Quantität eingesetzt. Zertifiziert durch: DE-ÖKO-070 			
Montag			
Menü 1	Bulgur - Gemüsebolognese (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Tomate, Bio - Bulgur) (1, 2, 21) mit Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel) (1, 2) und geriebenem Käse (Bio - Gouda) (12)	kcal: 388 F: 6.2	E: 13.3 KH: 65.3
Menü 2	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 (12)	kcal: 401 F: 11.3	E: 12.8 KH: 58.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Minz - Dip (12), Bio - Orange, Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost		
Dienstag			
Menü 2	Rahmwirsing (1, 2, 12, 21) mit Kartoffelstampf (12) und gehackter Petersilie	kcal: 106 F: 6.8	E: 2.8 KH: 7.5
Menü 3	Gemüse - Kartoffelgulasch (1, 2, 21) mit Reis und Saure Sahne (12)	kcal: 186 F: 5.1	E: 3.7 KH: 30.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Tomaten - Frischkäse - Dip (12), Paprikarohkost, Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost		
Mittwoch			
Menü 2	Erbseneintopf (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Kartoffelwürfel) (1, 2, 21) mit Baguette (Bio - Baguette) (1, 2, 3) und gehackter Petersilie	kcal: 129 F: 1.7	E: 6.1 KH: 25.9
Menü 3	Kohlrabigemüse in Frischkäsesauce (Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel, Bio - Kohlrabi, Bio - Gouda) (1, 2, 12, 21) dazu Kartoffeln (Bio - Kartoffeln) und Petersilie	kcal: 79 F: 5.0	E: 3.9 KH: 4.1
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (12), Apfel - Zimt - Joghurt (Bio - Apfelwürfel, Bio - Joghurt, Bio - Quark) (12), Bio - Apfel, Bio - Gurkenrohkost		
Donnerstag			
Menü 1	Gedämpfter Maiskolben (12) mit Kräuterquark (12) , Butterkartoffeln (12) und Möhrensalat	kcal: 202 F: 5.5	E: 10.7 KH: 26.6
Menü 2	Chilli con Carne (1, 2, 6, 21) mit Reis, Sour Creme (12) und Nachochips	kcal: 252 F: 6.5	E: 8.4 KH: 38.3
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour Creme Dip (12), Eisbergsalat mit Mais und Zitronendressing (12), Tomatenrohkost		
Freitag			
Menü 1	"Mac and Cheese" Nudelhörnchen (1, 2) mit Käsesauce (1, 2, 8, 12, 21, 27) und Mais - Möhrengemüse	kcal: 431 F: 15.9	E: 16.2 KH: 54.2
Menü 2	Matjesfilet (9, 12, 27) mit Remouladensauce (8, 12, 22, 28), grünen Bohnen und Kartoffeln	kcal: 281 F: 25.3	E: 6.7 KH: 5.9
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauch - Frischkäse - Dip (12), Kokosjoghurt (Bio - Quark) (12), Möhrenrohkost, Kohlrabi Rohkost		