

Tagen ausschließlich in Bio-Qualität eingesetzt. Zertifiziert durch: DE-ÖKO-007/0 			
Montag			
Menü 1	Nudeln (Bio - Vollkornnudeln) (1, 2) mit Tomatensauce (Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel) (1, 2, 12, 21) und geriebenem Käse (Bio - Gouda) (12)	kcal: 405 F: 9.1	E: 12.9 KH: 63.8
Menü 3	Kartoffel - Kokoscurry (Bio - Kartoffeln, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Gouda, Bio - Erbse, Bio - Blumenkohl, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 21) mit Couscous (Bio - Couscous) (1, 2) und einem Joghurt - Minz - Dip (12)	kcal: 317 F: 6.3	E: 10.8 KH: 51.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (12), Bio - Gurkenrohkost , Bio - Möhrenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost		
Dienstag			
Menü 2	Eiersenfragout (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Champignon, Bio - Erbse, Bio - Blumenkohl, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 8, 12, 21, 22) mit Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel) (12) und Schnittlauch	kcal: 143 F: 9.5	E: 4.8 KH: 8.9
Menü 3	Tomaten - Kichererbsenragout (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Blumenkohl, Bio - Apfelwürfel, Bio - Tomatenwürfel) (1, 2, 21, 28) mit Bulgur (Bio - Bulgur) (1, 2) und einem Joghurt - Dip (12)	kcal: 283 F: 6.0	E: 7.8 KH: 45.0
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauch - Joghurt - Dip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Clementine		
Mittwoch			
Menü 2	Kartoffelcremesuppe (1, 2, 12, 21) mit Croutons (1, 2), Bio - Baguette (1, 2, 3) und Petersilie	kcal: 190 F: 9.7	E: 5.0 KH: 24.5
Menü 3	Paneer Käse mit Rahmspinat (1, 2, 12, 21) und Salzkartoffeln	kcal: 52 F: 3.4	E: 3.8 KH: 1.5
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Paprika - Frischkäse - Dip (12), Aprikosenjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark) (12), Paprikarohkost, Möhrenrohkost		
Donnerstag			
Menü 2	Geflügelbratwurst (2, 8, 12) auf brauner Sauce (1, 2, 12) mit Sauerkraut und Salzkartoffeln	kcal: 232 F: 3.4	E: 7.4 KH: 41.7
Menü 3	Steckrübeneintopf (1, 2, 12, 21) mit Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) und Petersilie	kcal: 126 F: 4.0	E: 2.7 KH: 17.2
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Frischkäse - Dip mit Schnittlauch (12), Tomatenrohkost, Paprikarohkost, Kohlrabirohkost		
Freitag			
Menü 1	Bunte Nudeln (Bio - Nudeln) (1, 2) mit Käsesauce (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Gouda) (Bio - Gouda) (1, 2, 8, 12, 21, 27) und Mais - Möhengemüse (Bio - Mais - Bio - Möhre)	kcal: 493 F: 17.7	E: 17.1 KH: 64.9
Menü 2	Wildlachscurry (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Blumenkohl) (1, 2, 9, 21) mit Couscous (Bio - Couscous) (1, 2) und einem Joghurt - Dip (Bio - Joghurt) (12)	kcal: 406 F: 12.2	E: 20.2 KH: 51.0
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Hirtenkäse - Dip (12), Vanillejoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark) (12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Kaki		