


Tagen ausschließlich in Bio-Qualität eingesetzt. Zertifiziert durch: DE-ÖKO-07/0 			
Montag			
Menü 1	Karotten - Blumenkohlragout in Zitronensauce (1, 2, 12, 21) mit Salzkartoffeln und Petersilie	kcal: 65 F: 3.8	E: 1.7 KH: 5.1
Menü 3	Gemüsecremesuppe (1, 2, 12, 21), Grießbrei (12) mit Kirschkompott (28), Zucker und Zimt	kcal: 317 F: 7.4	E: 9.5 KH: 52.0
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour Creme Dip (12), Tomatenrohkost, Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost		
Dienstag			
Menü 1	Berliner Linseneintopf (1, 2, 21) mit Vollkornbrot (1, 2, 4, 5, 23) und Petersilie	kcal: 189 F: 1.7	E: 8.1 KH: 30.9
Menü 2	Gurkenquark (12) mit Butter - Kartoffel (12), Leinöl und Möhrengemüse (12)	kcal: 97 F: 4.9	E: 7.9 KH: 4.6
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sauerrahm - Dip mit Dill (12), Gurkenrohkost, Möhrenrohkost, Tomatenrohkost		
Mittwoch			
Menü 1	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel) (1, 2) mit Spinatsauce (Bio - Zwiebel, Bio - Gouda, Bio - Spinat) (1, 2, 8, 12, 27) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda) (12)	kcal: 453 F: 13.6	E: 16.4 KH: 62.3
Menü 3	Tomatencremesuppe (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie) (1, 2, 12, 21) mit Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis), Croutons (1, 2) und Saurer Sahne (12)	kcal: 268 F: 8.4	E: 5.3 KH: 41.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure Sahne Dip (12), Kokosjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark) (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Apfel		
Donnerstag			
Menü 1	Kartoffelrösti (Bio - Rösti)(1, 2, 8, 28) auf Käsesauce (Bio - Zwiebel, Bio - Gouda)(1, 2, 8, 12, 27) mit Erbsen - Maisgemüse (Bio - Erbse, Bio - Mais)(12) und einem Möhrensalat (Bio - Möhre)	kcal: 273 F: 12.8	E: 6.6 KH: 30.8
Menü 2	Hühnerfrikassee (Bio - Hähnchenfleisch, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Champignon) (1, 2, 12, 21) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und gehackter Petersilie	kcal: 244 F: 6.5	E: 8.8 KH: 32.0
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Frischkäse - Dip mit Schnittlauch (12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Orange		
Freitag			
Menü 1	Nudeln (1, 2) mit "Napoli" Tomaten Sauce (1, 2, 12, 21) und geriebenem Gouda (12)	kcal: 428 F: 7.8	E: 13.6 KH: 73.8
Menü 2	Seelachs - Gemüseragout in Dillsauce (1, 2, 9, 12, 21, 22) mit Salzkartoffeln und Gurkensalat	kcal: 93 F: 3.9	E: 8.7 KH: 4.8
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (12), Erdbeerjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark) (12), Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost		