

Im Speiseplan sind Bio-Zutaten in Klammern gekennzeichnet. Diese werden an den jeweiligen Tagen ausschließlich in Bio-Qualität eingesetzt. Zertifiziert durch: DE-ÖKO-070 

Montag				
Menü 1	Kartoffel - Möhrenstampf (Bio - Kartoffel, Bio - Möhre)(1, 2) mit vegetarischer brauner Sauce (Bio - Zwiebel, Bio - Champignon) (1, 2, 12), Erbsen (Bio - Erbse) (12) und Petersilie	kcal: 132 F: 6.2	E: 4.4 KH: 18.7	
Menü 3	Rahmkäse in cremiger Spinatsauce (Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel, Bio - Gouda, Bio - Spinat) (1, 2, 12, 21) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel)	kcal: 55 F: 3.8	E: 3.8 KH: 1.5	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Bio - Gemüserohkost, Sourcreme - Dip (12)			
Dienstag				
Menü 2	Vollkornnuedeln (Bio - Vollkornnudel)(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	Apfel - Kichererbsenragout (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Blumenkohl, Bio - Apfelwürfel, Bio - Kichererbsen) (1, 2, 21, 28) mit Bulgur (Bio - Bulgur)(1, 2)	kcal: 299 F: 6.9	E: 8.6 KH: 45.8	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Bio - Gemüserohkost - Obst, Bio - Gemüserohkost, Joghurt - Dip (12)			
Mittwoch				
Menü 2	Kartoffelcremesuppe (mit Möhrenstiften)(Bio - Kartoffel)(1, 2, 12, 21) mit Bio - Baguette (1, 2, 3) und Petersilie	kcal: 170 F: 9.2	E: 4.4 KH: 21.3	
Menü 3	Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit einer milden Käse - Spinatsauce (Bio - Gouda)(1, 2, 8, 12, 27) und einem Tomatensalat	kcal: 401 F: 9.6	E: 13.8 KH: 63.4	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Apfel - Zimt - Joghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Gemüserohkost, Saure - Sahne - Dip (12)			
Donnerstag				
Menü 1	Schmorkohl (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Weißkohl, Bio - Möhre) (1, 2, 21) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel) und gehackter Petersilie	kcal: 56 F: 1.3	E: 1.3 KH: 8.9	
Menü 2	Bolognese vom Rind (Bio - Rinderhackfleisch, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie)(1, 2, 6, 21) mit Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 376 F: 5.5	E: 14.0 KH: 65.8	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Bio - Gemüserohkost, Bio - Obst, Joghurt - Dip (12)			
Freitag				
Menü 2	Wildlachs - Gemüsecurry (1, 2, 9, 21) mit Couscous (Bio - Couscous)(1, 2)	kcal: 412 F: 12.8	E: 20.9 KH: 50.4	
Menü 3	Mexikanisches Pfannengemüse in Paprikasauce (1, 2, 21) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und geriebenem Hirtenkäse (12)	kcal: 204 F: 3.9	E: 6.9 KH: 33.0	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Waldbeerjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Gemüserohkost, Frischkäse - Schnittlauch - Dip (12)			