


Tagen ausschließlich in Bio-Qualität eingesetzt. Zertifiziert durch: DE-ÖKO-0070 			
Montag			
Menü 1	Kürbiscremesuppe (Bio - Kürbis, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre) (1, 2, 12) mit Saurer Sahne (12) und Baguette (Bio - Baguette) (1, 2, 3)	kcal: 205 F: 8.8	E: 5.3 KH: 29.5
Menü 3	Kartoffelgulasch (Bio - Kartoffelwürfel, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Paprikastreifen)(1, 2, 21) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und Saure Sahne (12)	kcal: 216 F: 5.0	E: 4.6 KH: 36.7
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure Sahne Dip (12), Bio - Apfel, Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost		
Dienstag			
Menü 1	Mais - Möhrengemüse mit Kräuterquark (12) , Butterkartoffeln (Bio - Kartoffel)(12) und Möhrengemüse (12)	kcal: 204 F: 3.7	E: 10.8 KH: 32.1
Menü 2	Bulgurbolognese (Bio - Bulgur)(1, 2, 21) mit Bunten Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda)(12)	kcal: 382 F: 6.2	E: 12.6 KH: 67.0
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauch - Frischkäse - Dip (12), Möhrenrohkost, Tomatenrohkost, Radieschenrohkost		
Mittwoch			
Menü 1	Rahmwirsing (1, 2, 12, 21) mit Kartoffelstampf (Bio - Kartoffeln)(12), Petersilie und einem Tomatensalat	kcal: 184 F: 6.7	E: 4.9 KH: 24.6
Menü 2	vegetarische Soljanka (Bio - Kartoffelwürfel) (1, 2, 21) mit Sauerrahm (12) und Baguette (Bio - Baguette)(1, 2, 3)	kcal: 200 F: 3.8	E: 6.0 KH: 39.0
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour Creme Dip (12), Birnenjoghurt mit Nelke (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12)		
Donnerstag			
Menü 2	Wurstgulasch vom Geflügel (Bio - Geflügel - Jagdwurst, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Paprikastreifen)(1, 2, 21) mit Vollkorn - Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2)	kcal: 418 F: 10.3	E: 18.5 KH: 58.8
Menü 3	Serbisches - Bohnenragout (Bio - Kartoffelwürfel, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 12) mit Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Reis) und Joghurtdip (12)	kcal: 252 F: 2.7	E: 8.9 KH: 44.1
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (12), Bio - Birne, Bio - Gurke, Bio - Möhre		
Freitag			
Menü 1	Leipziger Allerlei (Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel, Bio - Gouda, Bio - Kohlrabi, Bio - Blumenkohl, Bio - Erbse)(1, 2, 12, 21) mit Kartoffelstampf (Bio - Kartoffeln) (12) und Petersilie	kcal: 194 F: 6.9	E: 7.2 KH: 24.7
Menü 2	Wildlachs in mediterraner Tomatensauce mit Gemüse (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Zucchini, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 9, 21) und Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 218 F: 6.3	E: 12.8 KH: 26.5
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Paprika - Frischkäse - Dip (12), Kokosjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12)		