

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

<b>Montag</b>				
Menü 1	Cremiger Kohlrabieintopf mit Wurzelgemüse (Bio - Kartoffeln) (1, 2, 12, 21) und Bio - Baguette (1, 2, 3)	kcal: 174 F: 5.4	E: 5.0 KH: 29.2	
Menü 3	Rote Linsensuppe (21), Grießbrei (Bio - Weichweizengrieß)(12) mit Kirschkompost (28), Zucker und Zimt	kcal: 340 F: 5.1	E: 11.8 KH: 59.9	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauch Frischkäse - Dip (12), Gurkenrohkost, Möhrenrohkost, Radieschenrohkost			
<b>Dienstag</b>				
Menü 1	Falaffelbällchen (23) mit Bulgur - Gemüsepflanne (Bio - Bulgur)(1, 2) und Tomatensauce (1, 2, 21) dazu Joghurt - Minz - Dip (12)	kcal: 310 F: 13.2	E: 9.7 KH: 36.3	
Menü 2	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) mit Tomaten - Pesto - Sauce (Bio - Gouda)(1, 2, 8, 12, 21, 26, 27, 28) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda)(12)	kcal: 477 F: 18.7	E: 15.8 KH: 57.3	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Minz - Dip (12), Paprikarohrkost, Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost			
<b>Mittwoch</b>				
Menü 2	Süßkartoffeleintopf mit Wurzelgemüse (Bio - Kartoffel) (1, 2, 12, 21) und Baguette (Bio - Baguette) (1, 2, 3)	kcal: 160 F: 4.9	E: 4.6 KH: 27.6	
Menü 3	Möhren - Kartoffelgratin (Bio - Kartoffel, Bio - Gouda)(12) mit Käsesauce (Bio - Gouda) (1, 2, 8, 12, 27)) und Gurkensalat	kcal: 341 F: 22.2	E: 8.5 KH: 25.7	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Schnittlauch - Dip (Bio - Joghurt)(12), Pflaumen - Zimt - Joghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12),			
<b>Donnerstag</b>				
Menü 2	Putenrahmgyros (Bio - Putenfleisch, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Brechbohne, Bio - Paprikastreifen)(1, 2, 12, 21) mit Gemüsereis (Bio - Fairtrade - Reis, Bio - Möhren, Bio - Erbsen, Bio - Mais, Bio - Blumenkohl))	kcal: 216 F: 7.6	E: 11.7 KH: 24.2	
Menü 3	Eierspätzle (Bio - Eierspätzle)(1, 2, 8, 11) mit Champignonsauce (Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel, Bio - Gouda, Bio - Champignon)(1, 2, 12, 21) und grünen Bohnen (Bio - Brechbohne, Bio - Zwiebel) (12)	kcal: 312 F: 13.4	E: 11.2 KH: 35.7	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauch - Frischkäse - Dip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Tomatenrohkost			
<b>Freitag</b>				
Menü 1	Mac and Cheese, Nudelhörnchen (Bio - Nudelhörnchen)(1, 2) mit Käsesauce (Bio - Gouda, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre) (1, 2, 8, 12, 21, 27) und Mais - Möhrengemüse (Bio - Mais, Bio - Möhre)	kcal: 424 F: 15.3	E: 15.9 KH: 54.1	
Menü 2	Seelachs - Gemüseragout in heller Dillsauce (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Blumenkohl) (1, 2, 9, 12, 21, 22) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 188 F: 2.8	E: 11.6 KH: 27.5	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Paprika - Frischkäse - Dip (12), Vanillejoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost			