


Tagen ausschließlich in Bio-Qualität eingesetzt. Zertifiziert durch: DE-ÖKO-070 			
Montag			
Menü 2	Blumenkohlleintopf (Bio - Kartoffeln) (1, 2, 12, 21) mit Baguette (Bio - Baguette) (1, 2, 3) , Petersilie und Croutons (1, 2)	kcal: 286 F: 15.5	E: 6.8 KH: 33.3
Menü 3	Maiscremesuppe (Bio - Kartoffel, Bio - Maisgrieß)(12, 21), Pancakes (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus (28) und Vanillesauce (12)	kcal: 519 F: 21.5	E: 12.2 KH: 67.6
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sauerrahm - Dip mit Dill (12), Gurkenrohkost, Tomatenrohkost, Radieschenrohkost		
Dienstag			
Menü 1	Weißkohleintopf mit Wurzelgemüse (1, 2, 12, 21), Petersilie und Vollkornbrot (Bio - Vollkornbrot) (1, 3, 4, 5, 23)	kcal: 146 F: 3.2	E: 4.2 KH: 22.1
Menü 3	Rote Beete Bratling (1, 2) mit Möhren und Blumenkohl in Zitronensauce (1, 2, 12, 21) dazu Couscous (Bio - Couscous)(1, 2)	kcal: 351 F: 10.6	E: 14.2 KH: 47.2
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauch - Joghurt - Dip (12), Gurkenrohkost, Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost		
Mittwoch			
Menü 1	Süß Saures Kürbisragout (Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Kürbis) (1, 2, 12, 21) auf Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 158 F: 2.9	E: 4.1 KH: 28.1
Menü 2	Butterkartoffeln (Bio - Kartoffel)(12) mit Kräuterquark (Bio - Quark)(12) , Leinöl und Möhren (Bio - Möhre)	kcal: 201 F: 4.7	E: 11.1 KH: 27.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Minz - Dip (Bio - Joghurt) (12), Kokosjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Orange		
Donnerstag			
Menü 1	Carbonara mit geräuchertem Tofu (Bio - Tofu, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Gouda))(1, 2, 11, 12, 21), Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) und geriebenem Käse (Bio - Gouda) (12)	kcal: 477 F: 17.1	E: 16.7 KH: 62.6
Menü 2	Bio - Rinderkötter mit Mischgemüse (Bio - Möhre, Bio - Erbse) , vegetarischer Bratensauce (Bio - Zwiebel, Bio - Champignon) (1, 2, 12), Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel) und Preiselbeeren	kcal: 302 F: 12.3	E: 10.9 KH: 35.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Paprika - Frischkäse - Dip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Apfel		
Freitag			
Menü 2	Seelachsfilet überbacken mit Käse und Tomaten (Bio - Gouda) (1, 2, 9, 12), dazu Letscho (1, 2, 21, 26, 28) und Bulgur (Bio - Bulgur)(1, 2, 22)	kcal: 301 F: 5.8	E: 22.5 KH: 36.9
Menü 3	Chilli sin Carne (1, 2, 6, 21) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis), Sourcream Dip (12) und Nachos	kcal: 231 F: 3.7	E: 7.0 KH: 40.3
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour Creme - Dip (12), Waldbeerrjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark),		