

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            | Bunte Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit Gorgonzolasauce (Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Champignon)(1, 2, 12, 21) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda)(12)              | kcal: 436<br><br>F: 14.0 | E: 13.8<br><br>KH: 62.2 |  |
| Menü 2            | Möhreneintopf (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Kartoffelwürfel, Bio - Möhre) (1, 2, 12, 21) mit Baguette (Bio - Baguette) (1, 2, 3)  | kcal: 171<br><br>F: 4.8  | E: 5.0<br><br>KH: 30.0  |  |
| Vitalbar          | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure Sahne Dip (12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Apfel   |                          |                         |  |
| <b>Dienstag</b>   |   |                          |                         |  |
| Menü 1            | Ricotta - Tomatensauce (1, 2, 12, 21) mit Nudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda)(12) dazu ein Gurkensalat  | kcal: 423<br><br>F: 11.6 | E: 14.3<br><br>KH: 60.9 |  |
| Menü 3            | Blumenkohl - Bratling (1, 2, 8, 12) mit Erbsen in Käsesauce (Bio - Gouda) (1, 2, 12, 21) und Couscous (Bio - Couscous)(1, 2)  | kcal: 438<br><br>F: 11.8 | E: 14.2<br><br>KH: 65.3 |  |
| Vitalbar          | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauchdip (12), Gurkenrohkost, Möhrenrohkost, Tomatenrohkost   |                          |                         |  |
| <b>Mittwoch</b>   |   |                          |                         |  |
| Menü 1            | Kürbiscremesuppe (1, 2, 12) mit Baguette (Bio - Baguette) (1, 2, 3) und Saurer Sahne (12)   | kcal: 201<br><br>F: 8.8  | E: 5.2<br><br>KH: 28.8  |  |
| Menü 3            | Schmorkohl in vegetarischer Bratensauce (1, 2, 21), dazu Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12)  | kcal: 174<br><br>F: 4.3  | E: 4.7<br><br>KH: 27.9  |  |
| Vitalbar          | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure Sahne Dip (12), Apfel - Zimt - Joghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12),   |                          |                         |  |
| <b>Donnerstag</b> |   |                          |                         |  |
| Menü 2            | Geflügelwiener (Bio - Geflügelwiener) mit Linsenragout (1, 2, 21, 26, 28), Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel)   | kcal: 271<br><br>F: 9.4  | E: 11.7<br><br>KH: 33.0 |  |
| Menü 3            | Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit einer vegetarischen Bratensauce (1, 2, 12) und Möhregemüse (12)  | kcal: 361<br><br>F: 5.5  | E: 10.7<br><br>KH: 65.4 |  |
| Vitalbar          | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Hirtenkäsedip (12), Rohkost  |                          |                         |  |
| <b>Freitag</b>    |   |                          |                         |  |
| Menü 1            | Tomatencremesuppe (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie) (1, 2, 12, 21) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis), Croutons (1, 2) und Saurer Sahne (12)                                | kcal: 206<br><br>F: 7.9  | E: 3.9<br><br>KH: 29.0  |  |
| Menü 2            | Wildlachscurry (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Blumenkohl) (1, 2, 9, 21) mit Couscous (Bio - Couscous)(1, 2) und einem Joghurtdip (Bio - Joghurt)(12) | kcal: 406<br><br>F: 12.2 | E: 20.2<br><br>KH: 51.0 |  |
| Vitalbar          | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurtdip (12), Vanillejoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Orange             |                          |                         |  |