


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	Rahmspinat (Bio - Gouda)(1, 2, 12, 21) mit Eieromelette (8, 12) und Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12)	kcal: 252 F: 11.7	E: 12.4 KH: 23.5
Menü 2	Sojageschnetzeltes in Paprikarahmsauce (Bio - Sojaschnitzel, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Paprikastreifen)(1, 2, 11, 12, 21, 26, 29) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und Saurer Sahne (12)	kcal: 242 F: 6.8	E: 9.7 KH: 33.5
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Bio - Gurkenrohkost, Saure - Sahne - Dip (12), Bio - Tomatenrohkost, Bio - Mandarine		
Dienstag			
Menü 2	Blumenkohl mit Käse überbacken (Bio - Gouda, Bio - Blumenkohl) (12), dazu Tomatensauce (Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel) (1, 2, 12, 21) und Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel) (1, 2)	kcal: 387 F: 9.7	E: 13.3 KH: 57.6
Menü 3	Tomaten - Kichererbsenragout (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Blumenkohl, Bio - Apfelwürfel, Bio - Tomatenwürfel) (1, 2, 21, 28) mit Risi - Bisi (Bio - Fairtrade - Vollkornreis, Bio - Erbse) und einem Sour Creme Dip (12)	kcal: 237 F: 6.1	E: 7.3 KH: 35.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour - Creme - Dip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Apfel		
Mittwoch			
Menü 2	Berliner Kartoffeleintopf (Bio - Kartoffelwürfel)(1, 2, 12, 21) mit Bio - Baguette (1, 2, 3) und geschnittener Petersilie	kcal: 195 F: 2.8	E: 6.2 KH: 39.3
Menü 3	Gemüseboulette (1, 2, 3, 8, 21) mit vegetarischer Bratensauce (1, 2, 12), Rotkohl (28) und Kartoffeln (Bio - Kartoffel)	kcal: 262 F: 6.9	E: 7.2 KH: 41.9
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Waldbeeryoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Schnittlauch - Frischkäse - Dip (12), Gemüserohkost		
Donnerstag			
Menü 2	Geflügelbratwurst (2, 8, 12) mit Kartoffelsalat in Joghurtdressing (12, 22, 27) und einem Möhrensalat	kcal: 385 F: 9.3	E: 10.5 KH: 62.6
Menü 3	Bunte Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit Gorgonzolasauce (1, 2, 12, 21) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda)(12) dazu ein Gurkensalat	kcal: 439 F: 14.0	E: 14.3 KH: 62.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne Schnittlauch - Dip (12), Gemüserohkost		
Freitag			
Menü 1	Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit Tomatensauce (1, 2, 12, 21) und Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 383 F: 6.4	E: 12.4 KH: 67.3
Menü 2	Matjesfilet (9, 12, 27) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel)(12), Remoulade (Bio - Joghurt)(8, 12, 22, 28) und Gurkensalat	kcal: 360 F: 23.1	E: 9.2 KH: 27.6
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Hirtenkäse - Dip (12), Pflaumenjoghurt mit Zimt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Gemüserohkost		