


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 2	Kartoffelstampf (Bio - Kartoffeln)(12) mit Grüne Bohnen (Bio - Zwiebel, Bio - Brechbohne) (12) und vegetarischer Bratensauce (Bio - Zwiebel, Bio - Champignon) (1, 2, 12)	kcal: 196 F: 7.6	E: 5.2 KH: 26.1
Menü 3	Tomaten - Kichererbsenragout (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Blumenkohl, Bio - Apfelwürfel, Bio - Tomatenwürfel) (1, 2, 21, 28) mit Bulgur (Bio - Bulgur) (1, 2, 22) und Saure - Sahne - Dip (12)	kcal: 275 F: 6.5	E: 7.5 KH: 42.6
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure - Sahne - Dip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Mandarine		
<b>Dienstag</b>			
Menü 2	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudeln)(1, 2) mit Tomaten - Pesto - Sauce (1, 2, 8, 12, 21, 26, 27, 28) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda) (12)	kcal: 460 F: 17.8	E: 15.3 KH: 55.6
Menü 3	Rote Beete Bratling (1, 2) mit Möhren - Blumenkohlgemüse in Zitronensauce (1, 2, 12, 21) und Couscous (Bio - Couscous) (1, 2)	kcal: 366 F: 10.6	E: 15.0 KH: 50.1
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour - Creme - Dip (12), Möhrenrohkost, Radieschenrohkost, Kohlrabirohkost		
<b>Mittwoch</b>			
Menü 2	Berliner Kartoffeleintopf (Bio - Kartoffel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel)(1, 2, 12, 21) mit Baguette (Bio - Baguette) (1, 2, 3)	kcal: 185 F: 3.9	E: 5.3 KH: 34.3
Menü 3	Sojaschnitzel in Paprikarahmsauce (Bio - Sojaschnitzel, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 11, 12, 21, 26, 43) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 242 F: 6.3	E: 10.0 KH: 34.0
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (Bio - Joghurt)(12), Kokosjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Bio - Gemüserohkost, Bio - Obst		
<b>Donnerstag</b>			
Menü 2	Rinderbolognese mit Wurzelgemüse (Bio - Rindfleisch) (1, 2, 6, 21) und Nudeln (Bio - Nudeln)(1, 2) dazu geriebener Gouda (Bio - Gouda) (12)	kcal: 400 F: 8.1	E: 13.9 KH: 65.9
Menü 3	Gemüselinsencurry (1, 2, 21) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 245 F: 9.2	E: 7.1 KH: 32.1
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Minz - Dip (12), Gemüserohkost		
<b>Freitag</b>			
Menü 1	Nudeln (Bio - Nudeln) (1, 2) mit Gorgonzolasauce (1, 2, 12, 21) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda) (12)	kcal: 400 F: 11.6	E: 13.7 KH: 58.8
Menü 2	Matjes (9, 12, 27) in Honig - Senfsauce (Bio - Joghurt) (8, 12, 22, 28) mit Erbsen - Möhrengemüse und Kartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 311 F: 15.2	E: 11.5 KH: 30.1
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Hirtenkäse - Dip (Bio - Joghurt) (12), Erdbeerjoghurt (Bio - Quark, Bio - Joghurt)(12), Gemüserohkost		