


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 2	Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit Tomatensauce (1, 2, 12, 21) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 375 F: 6.3	E: 12.1 KH: 65.7
Menü 3	Maiscremesuppe (Bio - Maisgrieß, Bio - Kartoffeln) (12, 21), Kaiserschmarrn (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus (28), Vanillesauce (12), Zucker und Zimt	kcal: 450 F: 18.7	E: 10.3 KH: 59.5
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour - Creme - Dip (12), Möhrenrohkost, Radieschenrohkost, Kohlrabirohkost		
Dienstag			
Menü 2	Vegetarische Paella (Bio - Fairtrade - Reis, Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Mais, Bio - Tofu) (1, 2, 11) mit Tomatensauce (Bio - Möhre, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Paprikastreifen, Bio - Tomatenwürfel) (1, 2, 12, 21)	kcal: 198 F: 4.6	E: 7.7 KH: 29.9
Menü 3	Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) mit Erbsengemüse (Bio - Erbse) (12) und Käsesauce (Bio - Gouda, Bio - Zwiebel)(1, 2, 8, 12, 27)	kcal: 234 F: 8.8	E: 9.1 KH: 28.2
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Paprika - Frischkäse - Dip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Apfelrohkost		
Mittwoch			
Menü 1	Nudeln (Bio - Nudeln)(1, 2) mit vegetarischer Pizzasauce (Bio - Bulgur) (1, 2, 21) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda) (12)	kcal: 364 F: 5.4	E: 12.4 KH: 64.5
Menü 3	Soja - Stroganoff mit Gewürzgurke, Rote Beete (Bio - Sojaschnetzel)(1, 2, 11, 12, 21) und Couscous (Bio - Couscous)(1, 2)	kcal: 316 F: 4.6	E: 12.7 KH: 52.6
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure - Sahne - Dip (12), Pflaumenjoghurt mit Zimt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Gemüserohkost		
Donnerstag			
Menü 1	Chili sin carne (1, 2, 6, 21, 26) mit Nachochips, einem Sour Creme Dip (12) und Langkornreis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 222 F: 3.3	E: 6.7 KH: 39.4
Menü 3	Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel) (12) mit grünen Bohnen und vegetarischer Bratensauce (1, 2, 12)	kcal: 181 F: 5.8	E: 5.4 KH: 25.8
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour - Creme - dip (12), Gemüserohkost		
Freitag			
Special	Burger vom Rind	kcal: 0 F: 0.0	E: 0.0 KH: 0.0
Special	Burger vegetarisch	kcal: 0 F: 0.0	E: 0.0 KH: 0.0