


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	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		
<b>Dienstag</b>			
Menü 2	Soja Stroganoff mit Gewürzgurke, Rote Beete (Bio - Sojaschnetzel)(1, 2, 11, 12, 21) und Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 223 F: 3.4	E: 8.4 KH: 37.6
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		
<b>Mittwoch</b>			
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
Menü 3	Indischer Rahmkäse mit Currygemüse (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Paprikastreifen, Bio - Blumenkohl, Bio - Zucchini, Bio - Mais) (1, 2, 12, 21) und Bulgur (Bio - Bulgur)(1, 2, 22)und einem Joghurt - Minz Dip (Bio - Joghurt)(12)	kcal: 293 F: 7.5	E: 8.5 KH: 43.8
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		
<b>Donnerstag</b>			
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 3	Vegetarische Pizzasauce mit milder Peperoni (Bio - Champignon, Bio - Paprikawürfel, Bio - Zwiebel, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Bulgur)(1, 2, 21), dazu Bunte Nudeln (Bio - Nudeln)(1, 2) und geriebener Gouda (Bio - Gouda)(12)	kcal: 406 F: 7.5	E: 13.7 KH: 68.8
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Paprika - Frischkäse - Dip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Apfel		
<b>Freitag</b>			
Menü 1	Vegetarische Currywurst in Sauce (1, 2, 11, 21) mit Kartoffelecken und Mischgemüse	kcal: 363 F: 12.4	E: 11.7 KH: 46.1
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
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour Creme - Dip (12), Waldbeerjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark),		