


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	Eier - Senfragout (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Champignon, Bio - Erbse, Bio - Blumenkohl, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 8, 12, 21, 22) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln) und Möhregemüse (Bio - Möhre)	kcal: 204 F: 5.9	E: 6.0 KH: 29.9
Menü 2	Kartoffelstampf (Bio - Kartoffeln)(12) mit Grünen Bohnen (Bio - Zwiebel, Bio - Bohne) (12) und vegetarischer Bratensauce (Bio - Champignon, Bio - Zwiebel) (1, 2, 12)	kcal: 201 F: 7.6	E: 5.2 KH: 27.3
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour - Creme - Dip (12), Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Radieschenrohkost		
Dienstag			
Menü 1	Nudeln (Bio - Nudeln)(1, 2) mit Rinderbolognese (Bio - Rindfleisch, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie) (1, 2, 6, 21) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda)(12)	kcal: 404 F: 6.8	E: 14.1 KH: 69.8
Menü 2	Berliner Kartoffeleintopf (Bio - Kartoffelwürfel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel)(1, 2, 12, 21) mit Vollkornbrot (Bio - Vollkornbrot) (1, 3, 4, 5, 23)	kcal: 206 F: 4.6	E: 4.8 KH: 34.0
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Paprika - Frischkäse - Dip (12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Orangen		
Mittwoch			
Menü 1	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) mit Käsesauce (Bio - Gouda)(1, 2, 8, 12, 27), Erbsen (12) und geriebener Gouda (Bio - Gouda)(12)	kcal: 457 F: 14.0	E: 16.6 KH: 61.9
Menü 2	Matjes (9, 12, 27) in Honig - Senfsauce (Bio - Joghurt) (8, 12, 22, 28) mit Erbsen - Möhregemüse und Kartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 312 F: 15.2	E: 11.3 KH: 30.5
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure - Sahne - Dip (12), Gemüserohkost		
Donnerstag			
Menü 2	Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit Tomatensauce (1, 2, 12, 21) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 420 F: 8.0	E: 13.2 KH: 71.8
Menü 3	Maiscremesuppe (Bio - Maisgrieß, Bio - Kartoffeln) (12, 21), Kaiserschmarrn (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus (28), Zucker und Zimt und Vanillesauce (12)	kcal: 451 F: 18.7	E: 10.3 KH: 59.7
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour - Creme - Dip (12), Gemüserohkost, Pflaumenjoghurt mit Zimt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12)		
Freitag			
Menü 2	Gemüsereispfanne mit Räuchertofu (Bio - Fairtrade - Reis, Bio - Räuchertofu, Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Mais) (1, 2, 11) und Tomatensauce (Bio - Möhre, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Paprikastreifen, Bio - Tomatenwürfel) (1, 2, 21)	kcal: 198 F: 4.7	E: 7.7 KH: 29.8
Menü 3	Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) mit Erbsengemüse (Bio - Erbse) (12) und Käsesauce (Bio - Gouda, Bio - Zwiebel)(1, 2, 8, 12, 27)	kcal: 238 F: 8.8	E: 9.0 KH: 29.5
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauch - Frischkäse - Dip (12), Erdbeerjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Apfel		