



Menü I - 5,10 €, Menü II - 5,40 €, Salat 1,70 €/100g

Montag	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	Kräuterquark "Spreewälder Art" mit frischen Kräutern (Bio - Quark) 12,27 und Leinöl dazu Butterkartoffeln 12,27 und dazu gebratene Champignons 26 und Frühlingszwiebeln	kcal 555	E 26,80
			F 26,20	KH 49,90
	Menü II	"Pasta Bolognese" Spirelli 1,2,8 mit einer Rinder Bolognese (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Tomaten, Rindfleisch, Bio-Karotten),1,2,21 dazu Rucola und geriebener Gouda 12,27	kcal 743	E 41,00
			F 28,80	KH 77,30
	Menü III	Tagesmenü		
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Dienstag	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	Gebackener Hirtenkäse 1,2,8,12,27 auf einem geschmorten Spitzkohl im Rahm 1,2,12,27, Bio-Langkornreis und gebratenen Strauchtomaten	kcal 659	E 22,20
			F 31,10	KH 73,50
	Menü II	Frisch in der Pfanne gebratene Boulette vom Schwein 1,2,8 mit einer Bratensauce 1,2,21, Karotten - Erbsengemüse (Bio Erbsen) 12,27 und dazu Salzkartoffeln	kcal 595	E 38,10
			F 27,60	KH 47,40
	Menü III	Tagesmenü		
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Mittwoch	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	Knusprig gebackenes Sellerieschnitzel 21 auf einem Preiselbeer-Rotkohl (Bio-Zwiebeln, Bio-Rotkohl) dazu Salzkartoffeln (Bio-Kartoffeln) und einen Sauresahne - Schnittlauch Dip 12,27	kcal 529	E 15,70
			F 14,10	KH 81,10
	Menü II	Gebackene Hähnchenbrust 1,2,8 mit einem asiatischem Wok - Gemüseragout (Paprika, Bio-Karotten, Chinakohl) 1,2,11,23,26 und gerösteter Sesam dazu Bio-Reis	kcal 604	E 39,20
			F 13,50	KH 82,80
	Menü III	Berliner Currywurst in würziger Currysauce 21 mit Pommes	kcal 721	E 20,20
			F 40,90	KH 66,70
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Donnerstag	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	Blumenkohl (mit Bio-Blumenkohl) 1,2,12,27 mit "Polnischer Butter" 1,2,12,27 auf einer Zitronensauce (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Zitronen) 1,2,12,21,22,27 und dazu Kartoffelstampf (Bio-Milch) 12,27	kcal 537	E 13,40
			F 32,60	KH 43,20
	Menü II 6,00 €	"Steak au four" Gebratenes Schweinerückensteak mit Würzfleisch (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und Käse überbacken 1,2,9,11,12,21,27, mit Erbsen - Karotten Rahmgemüse (Bio Erbsen, Bio Zwiebeln, Bio Sellerie, Bio Sahne) 1,2,12,21,27 und dazu Kroketten 1,2	kcal 633	E 41,10
			F 27,00	KH 53,70
	Menü III	Tagesmenü		
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Freitag	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	"Tortilla" Spanische Auflauf (Bio-Kartoffeln) 8,12,27 mit einem sommerlichen Pfannengemüse (Paprika, Zucchini, Tomate, rote Zwiebeln) 26 auf einer roten Mojosauce (mit Bio-Zwiebeln, Bio-Paprika) 26 dazu gebackene Kapern und gebratene Kirschtomaten	kcal 465	E 15,70
			F 34,40	KH 23,00
	Menü II 6,50 €	Gebratenes Seelachsfilet 1,2,9 dazu einem Rahmwirsingkohl (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Zitrone) 1,2,12,21,27 mit Salzkartoffeln und einer Zitronen-Remoulade 8,12,22,27	kcal 510	E 29,60
			kcal 24	E 42,90
	Menü III	Tagesmenü		
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		

E=Eiweiß, F=Fett, KH=Kohlenhydrate

1 glutenhaltiges Getreide, 2 Weizen, 3 Roggen, 4 Gerste, 5 Hafer, 6 Dinkel, 7 Krebstiere, 8 Eier, 9 Fisch, 10 Erdnüsse, 11 Soja, 12 Milch

13 Mandel, 14 Haselnuss, 15 Walnuss, 16 Cashewnüsse, 17 Pecannuss, 18 Paranüsse, 19 Pistazien, 20 Macadamia- oder

Queenslandnüsse, 21 Sellerie, 22 Senf, 23 Sesamsamen, 24 Weichtiere, 25 Süßlupine, 26 Schwefeldioxid und Sulfide (>10mg/kg)