

Woche 15.01.-19.01.2018 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Grundschule im Gutspark

|                   |             |  |                       |                       |
|-------------------|-------------|--|-----------------------|-----------------------|
| <b>Montag</b>     | Klassik     | Berliner Topfwurst (1,4) vom Schwein mit mildem Spreewälder Sauerkraut und dazu Salzkartoffeln   | kcal: 434<br>F: 18.16 | E: 17.01<br>KH: 47.61 |
|                   | Veggie      |  |                       |                       |
|                   | Vital       | Bio-Makkaronelli (1) in einer Tomatensauce (1,2,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Paprikastreifen, Bio-Tomatenwürfel) und dazu geriebener Käse (12)   | kcal: 539<br>F: 9.71  | E: 18.89<br>KH: 90.79 |
|                   | Frische-Bar | frisches Obst der Saison   |                       |                       |
| <b>Dienstag</b>   | Klassik     | Fruchtiges Curry (1,2,6,12,21,22) von Äpfel und Tomaten (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Tomatenwürfel, Bio-Grünkern, Bio-Apfelwürfel) und Kichererbsen und dazu Bio-Reis                                  | kcal: 401<br>F: 6.04  | E: 9.96<br>KH: 76.53  |
|                   | Veggie      | Schwarzwurzel - Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter) mit Erbsen-Möhrengemüse (12) (Bio-Möhren) auf einer Petersiliensauce (1,2,12,21,22) (Bio-Vollkornmehl, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Gouda) | kcal: 451<br>F: 19.66 | E: 8.03<br>KH: 57.29  |
|                   | Vital       |  |                       |                       |
|                   | Frische-Bar | Spitzkohlsalat   |                       |                       |
| <b>Mittwoch</b>   | Klassik     | Hausgemachte Boulette (1,2,8) vom Schwein mit einer Bratensauce (1,2,12,21), Preiselbeer-Rotkohl und Salzkartoffeln  | kcal: 498<br>F: 22.12 | E: 19.83<br>KH: 53.63 |
|                   | Veggie      |  |                       |                       |
|                   | Vital       | Gemüsebolognese (1,2,6,21) von frischen Gemüsen (Bio-Grünkernschrot, Bio-Tomatenwürfel, Bio-Möhrenwürfel, Bio-Sellerie) mit Bio-Spirellies (1) und geriebener Käse (12)                                    | kcal: 434<br>F: 4.11  | E: 15.6<br>KH: 15.13  |
|                   | Frische-Bar | Kirschgoghurt (12) mit Cerialien (1,2,4,5)   |                       |                       |
| <b>Donnerstag</b> | Klassik     | Berliner Erbsensuppe (21,22) mit Kartoffelwürfel, frischem Wurzelgemüse (Bio-Karotten, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und einem Bäckerbrötchen (1,2)  | kcal: 521<br>F: 3.01  | E: 29.0<br>KH: 92.16  |
|                   | Veggie      | Mascapone Gemüsesauce (1,2,12,21) mit (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Zucchini, Bio-Paprika, Mais) dazu Bio-Penne (1), geriebener Käse (12)   | kcal: 526<br>F: 19.26 | E: 16.46<br>KH: 68.57 |
|                   | Vital       |  |                       |                       |
|                   | Frische-Bar | Chinakohl Mandarinendressing (12)  |                       |                       |
| <b>Freitag</b>    | Klassik     | Frische Knöpfele (1,6,8) mit einer Käsesauce (12) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Käse) und dazu Blumenkohl-Möhrengemüse (1,2,12,21,22) mit Erbsen (Bio-Blumenkohl, Bio-Möhren)                           | kcal: 498<br>F: 15.92 | E: 15.42<br>KH: 71.46 |
|                   | Veggie      |  |                       |                       |
|                   | Vital       | Gedünstes Seelachsfilet (9) in einer Dill-Zitronensauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Zitronen) und dazu frisches Karottengemüse (12) und Salzkartoffeln                                 | kcal: 530<br>F: 20.13 | E: 20.02<br>KH: 65.15 |
|                   | Frische-Bar | Sahniger Möhrensalat (12)  |                       |                       |

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 Pecannüsse, 18 Paranüsse, 19 Pistazien, 20 Macadamia- oder Queenslandnüsse, 21 Sellerie, 22 Senf, 23 Sesamsamen, 24 Weichtiere, 25 Süßlupine, 26 Schwefeldioxid und Sulfide (>10mg/kg)

E-Eiweiß  
F-Fett  
KH-Kohlenhydrate

Bei unserer Rohstoffauswahl für die Speisenproduktion wählen wir ausschließlich Produkte, die keine deklarierungspflichtigen Zusatzstoffe enthalten.