

Woche 19.03.-23.03.2018 (Änderungen vorbehalten)
Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Grundschule im Gutspark

| | | | | |
|-------------------|-------------|---|-----------------------|-----------------------|
| Montag | Klassik | | | |
| | Veggie | Gebackene Falaffelbällchen (1,2) auf einem Blumenkohlcurry (1,2,12,21,22) (Bio-Blumenkohl, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit Bio-Reis, Joghurt - Minzdip (12) (Bio-Joghurt) | kcal: 338 F: 8.21 | E: 12.16 KH: 54.58 |
| | Vital | Gemüsepfanne an einer Mexicosauce (1,2,6,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhren, Bio-Tomatenwürfel, Bio-Paprika, Bio-Grünkern, Kidneybohnen) dazu gelben Bio Reis | kcal: 374 F: 11.34 | E: 8.47 KH: 59.07 |
| | Frische-Bar | frisches Obst und Gemüse der Saison | | |
| Dienstag | Klassik | Hausgemachte "Königsberger Klopse" (1,2) (vom Schwein) in einer Kräutersauce (1,2,11,12,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit einem Salat von Roter Bete (Bio-Apfelwürfel) und dazu Salzkartoffeln | kcal: 460 F: 20.41 | E: 19.08 KH: 47.31 |
| | Veggie | FrISCHE Möhren (12) mit Bio-Butter auf einer Petersiliensauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Käse) und dazu Salzkartoffeln | kcal: 380 F: 14.51 | E: 7.2 KH: 52.86 |
| | Vital | | | |
| | Frische-Bar | frisches Obst und Gemüse der Saison | | |
| Mittwoch | Klassik | | | |
| | Veggie | Tomatensuppe (1,2,12,21,22) (Vorsuppe) (Bio-Tomaten, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Sahne) Grießbrei (1,2,12) (Bio-Vollkorngrieß, Bio-Milch) mit einer Beersauce (Brombeer, Erdbeer, Heidelbeer, Himbeer, rote und schwarze Johannisbeere) | kcal: 534 F: 16.47 | E: 19.31 KH: 73.59 |
| | Vital | Steckrüben-Karottenragout (1,2,12,21) (Bio-Möhren) in einer Rahmsauce (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Sahne) mit Spätzle (1,6,8) | kcal: 372 F: 7.42 | E: 11.19 KH: 63.89 |
| | Frische-Bar | frisches Obst und Gemüse der Saison | | |
| Donnerstag | Klassik | Rindfleisch BBQ-Pfanne (1,2,21,22) (Streifen aus der Keule) mit (Bio-Paprika, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebel, Bio-Möhrenwürfel, Mais, Bohnen) mit Bio-Langkornreis | kcal: 437 F: 4.67 | E: 16.22 KH: 81.85 |
| | Veggie | Karotten - Blumenkohlgemüse (1,2,12,21,22) (Bio-Blumenkohl, Bio-Möhrenwürfel) in einer Käsesauce (Bio-Käse, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit Vollkornreis | kcal: 435 F: 21.51 | E: 12.2 KH: 50.86 |
| | Vital | | | |
| | Frische-Bar | frisches Obst und Gemüse der Saison | | |
| Freitag | Klassik | Bulgur - Gemüsebolognese (1,2,21) (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Möhrenwürfel, Bio-Tomatenwürfel, Bio-Bulgur) mit Bio-Spirellies (1,2), geriebener Käse (12) | kcal: 467 F: 8.56 | E: 16.89 KH: 77.89 |
| | Veggie | | | |
| | Vital | Curry vom Seelachs mit buntem Gemüse (1,2,9,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Paprikastreifen, Bio-Möhren, Bio-Mais, Bio-Erbesen) und dazu Bio- Reis | kcal: 375 F: 11.48 | E: 8.51 KH: 59.04 |
| | Frische-Bar | frisches Obst und Gemüse der Saison | | |

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.