

Woche 22.01.-26.01.2018 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Grundschule im Gutspark

|                   |             |   |                       |                       |
|-------------------|-------------|---|-----------------------|-----------------------|
| <b>Montag</b>     | Klassik     | Kohlroulade (1,8,12,22) (Schwein) mit Specksauce (1,2,11,21) (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie) und hausgemachter Kartoffelstampf (12) (Bio-Butter, Bio-Milch)  | kcal: 358<br>F: 15.12 | E: 12.19<br>KH: 41.68 |
|                   | Veggie      | Vegetarische Letschopfanne (1,2,21) (mit Bio-Paprika, Bio-Tomaten, Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie) mit Bio Spirellis (1), geriebener Käse (12)  | kcal: 559<br>F: 9.7   | E: 19.65<br>KH: 94.97 |
|                   | Vital       |   |                       |                       |
|                   | Frische-Bar | frisches Obst der Saison  |                       |                       |
| <b>Dienstag</b>   | Klassik     |   |                       |                       |
|                   | Veggie      | Gebackene Falaffelbällchen (1,2) auf einem Blumenkohlcurry (1,2,12,21,22) (Bio-Blumenkohl, Bio-Vollkornmehl, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit Bio-Reis, Joghurt - Minzdip (12) (Bio-Joghurt)     | kcal: 338<br>F: 8.21  | E: 12.16<br>KH: 54.58 |
|                   | Vital       | Chicken-Nuggets (1,2) (Hähnchenbrustfilet) auf einer Tomaten-Rosmarinsauce (1,2,21,22) (Bio-Tomatenwürfel, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) dazu Bio Reis  | kcal: 425<br>F: 9.04  | E: 19.23<br>KH: 67.34 |
|                   | Frische-Bar | Möhrensalat   |                       |                       |
| <b>Mittwoch</b>   | Klassik     |   |                       |                       |
|                   | Veggie      | Kürbis - Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter) mit Zitronensauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Gouda, Bio-Zitronen) und dazu Erbsengemüse (12) (Bio-Butter)            | kcal: 611<br>F: 28.13 | E: 15.93<br>KH: 69.24 |
|                   | Vital       | Steckrüben-Karottenragout (1,2,12,21) (Bio-Möhren) in einer Rahmsauce (12) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit Spätzle (1,6,8)   | kcal: 331<br>F: 6.99  | E: 10.25<br>KH: 55.79 |
|                   | Frische-Bar | Bourbon-Vanillequark (12)   |                       |                       |
| <b>Donnerstag</b> | Klassik     | Karotten - Blumenkohlgemüse (1,2,6,12,21,22) (Bio-Blumenkohl, Bio-Möhrenwürfel, Bio-Grünkern) in einer Käsesauce (Bio-Käse, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit Vollkornreis                        | kcal: 427<br>F: 20.94 | E: 12.01<br>KH: 50.64 |
|                   | Veggie      | Kürbiscremesuppe (1,2,12,21,22) (Vorsuppe) (Bio-Kürbis, Bio-Sellerie und Bio-Möhrenwürfel, Bio-Tomatenwürfel, Bio-Vollkornmehl) Milchreis (12) (Bio-Milch, Bio Reis) mit Apfelmus und Zimtucker | kcal: 515<br>F: 10.97 | E: 11.97<br>KH: 90.47 |
|                   | Vital       |   |                       |                       |
|                   | Frische-Bar | Eisbergsalat mit Buttermilch-Zitronendressing (12)  |                       |                       |
| <b>Freitag</b>    | Klassik     | Mit Käse überbackener Blumenkohl (12) (Bio Blumenkohl) auf einer Tomatensauce (1,2,21,22) (mit Bio Tomatenwürfel, Bio-Sellerie) und dazu Bio-Fussili (1)  | kcal: 498<br>F: 15.92 | E: 15.42<br>KH: 71.46 |
|                   | Veggie      |   |                       |                       |
|                   | Vital       | Gebackener Seelachs (1,9) auf einer Joghurt - Apfelremoulade (8,12) (Bio-Joghurt, Bio-Apfelwürfel, Bio-Zwiebelwürfel) und dazu Salzkartoffeln   | kcal: 530<br>F: 20.13 | E: 20.02<br>KH: 65.15 |
|                   | Frische-Bar | Gurkenrahmsalat (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 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)

E-Eiweiß  
F-Fett  
KH-Kohlenhydrate

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