

Woche 28.05.-01.06.2018 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Grundschule im Gutspark

Montag	Klassik	Gemüsebolognese (1,2,6,21) von frischen Gemüsen (Bio-Vollkornmehl, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Tomatenwürfel, Bio-Möhrenwürfel, Bio-Mais, Grünkernschrot) mit Bio-Spirellis (1,2), geriebener Käse (12)	kcal: 424 F: 8.31	E: 15.33 KH: 69.35
	Veggie	Knackiges Gemüse (12) (Bio-Blumenkohl, Bio-Paprika, Bio-Möhren, Bio-Butter, Erbsen, Bohnen, Mais) auf einer Kräuterrahmsauce (1,2,12,21,22) (Bio-Käse, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Vollkornmehl) mit Vollkornreis	kcal: 458 F: 17.15	E: 11.77 KH: 67.8
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, weiße Bete Salat		
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: 464 F: 20.84	E: 19.11 KH: 47.41
	Veggie	Gemüsegoulasch (1,2,6,12,21,22) (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Blumenkohl, Bio-Grünkern, Bio-Möhren, Bohnen, Erbsen) mit Kartoffeln	kcal: 358 F: 10.39	E: 10.15 KH: 53.99
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Weißkrautsalat		
Mittwoch	Klassik	Feiner Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter) mit einer Rahmsauce (1,2,12,21,22) (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Käse) und dazu Buttererbsen (12) (Bio-Erbsen)	kcal: 394 F: 18.7	E: 5.73 KH: 47.9
	Veggie	Kartoffelcremsuppe (12,21,22) (Vorsuppe) (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Möhren) mit Möhrenstreifen (Bio-Möhren) Milchreis (12) (Bio-Milch, Bio-Rundkornreis) mit Apfelmus und Zimtucker	kcal: 525 F: 10.88	E: 12.28 KH: 92.53
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Gurkensalat		
Donnerstag	Klassik	Gebratene Hähnchenbrust auf Letschogemüse (1,2,21) (Bio-Paprika, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und dazu Bio-Reis	kcal: 425 F: 7.21	E: 28.21 KH: 61.68
	Veggie	Bohnenragout (1,2,12,21) von grünen und gelben Bohnen (Bio-Karotten, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Sahne) dazu Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter)	kcal: 397 F: 15.82	E: 7.82 KH: 52.81
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, mediteraner Nudelsalat (1,2,26)		
Freitag	Klassik	Ravioli-Pomodoro (1,2,21,22) (Bio-Tomatenwürfel, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit italienischen Kräutern	kcal: 425 F: 8.04	E: 12.17 KH: 75.51
	Veggie			
	Vital	Bolognese vom Seelachs (1,2,9,21) (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Tomaten, Bio-Karotten) und dazu Bio-Nudeln (1,2)	kcal: 637 F: 16.83	E: 38.25 KH: 78.05
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Tomatensalat		

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.