



Woche 15.04.-19.04.2019 (Änderungen vorbehalten)  
Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Grundschole im Gutspark

<b>Montag</b>	Klassik	Berliner Kartoffelsuppe (12,21) (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) dazu ein frisches Brötchen (1,2)	kcal: 392 F: 4.2	E: 11.6 KH: 74.8
	Veggie			
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Obst und Gemüse, geschnitten		
<b>Dienstag</b>	Klassik	Frische Spätzle (1,2,6,8,12) aus der Pfanne mit einem Mais-Erbsengemüseragout (1,2,12,21) (Bio-Erbse, Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln)	kcal: 453 F: 11.0	E: 17.5 KH: 69.8
	Veggie			
	Vital	Lasagne vom Rind (1,2,6,12,21,22) mit frischem Wurzelgemüse (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Grünkernschrot, Bio-Tomaten) mit Käse überbacken	kcal: 365 F: 13.2	E: 16.5 KH: 42.6
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Himbeerjoghurt (12)		
<b>Mittwoch</b>	Klassik	Karotteneintopf (1,2,12,21,22) (Vorsuppe) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Butter), Eierkuchen (1,2,8,12) mit einem Kirschquark (12)	kcal: 421 F: 15.3	E: 16.2 KH: 53.3
	Veggie			
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Möhrensalat		
<b>Donnerstag</b>	Klassik			
	Veggie			
	Vital	Gebratener Seelachs (1,2,9) auf einer Kräutersauce (1,2,12,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhren) mit frischen Möhren und Vollkornreis	kcal: 463 F: 15.7	E: 21.9 KH: 62.4
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Heidelbeerquark (12)		
<b>Freitag</b>	Klassik			
	Veggie			
	Vital			
	Frische-Bar			

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.