

Woche 02.03.-06.03.2020 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Grundschule im Gutspark

Montag	Veggie	Gemüsesoljanka (1, 2, 21, 22) (Bio - Paprika, Bio - Tomaten, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln), Grießbrei (1, 2, 12) (Bio - Milch) mit Vanillekirschen	kcal: 472 F: 12.1	E: 16.3 KH: 71.4
	Vital	Käselauchsuppe (1, 2, 6, 12, 21, 22) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Grünkernschrot, Bio - Gouda) mit Mehrkornbaguette (1, 2)	kcal: 338 F: 16.1	E: 9.7 KH: 36.4
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Eisbergsalat, Römersalat, Rotkohlsalat, Gelber - Linsendip (21, 22) (Bio - Zitrone)		
Dienstag	Veggie	Rahmkäse in Spinat (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) mit Reis (Bio - Reis)	kcal: 339 F: 12.8	E: 15.1 KH: 45.9
	Vital	Apfel - Kichererbsenragout (1, 2, 6, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Tomaten, Bio - Apfel, Bio - Grünkern) mit Bulgur (1, 2, 21, 22) (Bio - Bulgur)	kcal: 349 F: 7.0	E: 9.3 KH: 60.7
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Pflaumen - Zimtjoghurt (12)		
Mittwoch	Klassik	Putenragout (1, 2, 21) nach Bologneser Art (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Paprika) mit Fussili Integrale (1, 2) (Vollkornnudeln)	kcal: 397 F: 5.9	E: 25.9 KH: 57.8
	Veggie	Karotten - Tandori (1, 2, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Erbsen) mit Couscous (1, 2) (Bio - Couscous)	kcal: 301 F: 8.9	E: 8.9 KH: 44.8
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Feldsalat mit Croutons (1, 2) und einem Buttermilch - Zitronendressing (12)		
Donnerstag	Klassik	Geflügelcurrywurst mit einer Curry - Tomatensauce (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Paprika, Bio - Mais) mit Salzkartoffeln und einem kleinen Krautsalat	kcal: 301 F: 3.3	E: 19.1 KH: 47.1
	Veggie	Cilli Sin Carne (1, 2, 6, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Grünkern, Bio - Paprika, Bio - Mais) mit Vollkornreis und Sourcreme Dip (12)	kcal: 312 F: 7.9	E: 9.1 KH: 59.2
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Erdbeerquark (12)		
Freitag	Klassik	Tomatensauce (1, 2, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) und geriebenem Käse (12)	kcal: 407 F: 8.8	E: 14.3 KH: 65.3
	Vital	Seelachsfiletwürfel (1, 2, 9, 21) in Gemüse - Tomatensauce (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Paprika) mit Reis (Bio - Reis)	kcal: 296 F: 5.4	E: 18.8 KH: 49.1
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Gurkensalat, Couscous - Salat (1, 2) (Bio - Couscous)		

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.