



Woche 15.06.-19.06.2020 (Änderungen vorbehalten)
Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Grundschnle im Gutsark

Montag				
	Klassik	Möhrencremsuppe (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln), drei Eierkuchen (1, 2, 8, 12) mit Kirschkompott	kcal: 474 F: 13.1	E: 17.1 KH: 68.5
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Weißkohlsalat		
Dienstag				
	Klassik	Bolognese von der Putenbrust (1, 2, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Vollkornnudeln (1, 2) und geriebener Käse (12)	kcal: 361 F: 7.6	E: 12.5 KH: 58.0
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Himbeerjoghurt (12)		
Mittwoch				
	Veggie	Spätzle (1, 2, 6, 8, 12) mit einer Spinat - Käsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Spinat, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Möhren)	kcal: 241 F: 10.2	E: 7.7 KH: 29.1
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Feldsalat mit Croutons (1, 2) und Zitronendressing (12)		
Donnerstag				
	Klassik	Köingsberger Klopse (1, 2) mit einer Kapernsauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) dazu ein Rote Betesalat (12, 26) und Salzkartoffeln	kcal: 414 F: 17.8	E: 18.7 KH: 42.0
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Brombeerquark (12)		
Freitag				
	Klassik	Heringsalat (8, 9, 12, 21) mit einer Joghurtremoulade (Bio - Joghurt) und Salzkartoffeln dazu ein Möhrensalat	kcal: 491 F: 28.4	E: 11.4 KH: 47.0
	Veggie	Ravioli in einer Tomatensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) dazu geriebener Käse (12)	kcal: 283 F: 10.2	E: 8.6 KH: 36.9
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Gurkensalat		

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.