



Woche 22.06.-26.06.2020 (Änderungen vorbehalten)
Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Grundschule im Gutspark

Montag				
	Veggie	Grüne Bohneneintopf (12, 21, 22, 26) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren) mit Mehrkornbaguette (1, 2)	kcal: 154 F: 6.1	E: 4.9 KH: 17.8
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Grüner Erbsensalat (12) (Bio - Erbsen)		
Dienstag				
	Klassik	Geflügelwürzfleisch (1, 2, 11, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Champignons Vollkornreis und geriebenem Käse (12)	kcal: 348 F: 12.3	E: 21.3 KH: 46.7
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Johannisbeerrjoghurt (12)		
Mittwoch				
	Klassik	Spirellies (1, 2) (Bio - Nudeln) mit Tomatensauce (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) und geriebenem Käse (12)	kcal: 404 F: 8.5	E: 14.3 KH: 65.1
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Rotkohlsalat		
Donnerstag				
	Veggie	Butterspätzle (1, 2, 6, 8, 12) mit einem Linsengemüse (1, 2, 21, 22, 26) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln)	kcal: 232 F: 3.7	E: 10.8 KH: 36.6
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Aprikosenquark (12)		
Freitag				
	Klassik	Frikassee vom Seelachs (1, 2, 9, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Erbsen) mit Vollkornreis	kcal: 305 F: 9.0	E: 16.5 KH: 47.8
	Veggie	Vollkornnudeln (1, 2) mit einer vegetarischen Pizzasauce (1, 2, 6, 21, 22) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Grünkernschrot, Bio - Tomaten) und geriebenem Käse (12)	kcal: 406 F: 9.6	E: 13.7 KH: 63.4
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Gemüsesalat mit Ebly (1, 2)		

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.