

Grundschule im Gutspark Woche: 13.01.-17.01.2025

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse



DE-ÖKO-070 Gilt bei Bio

Normalian				Giit bei i	310
Menü 1 Berliner Linseneintopf (1, 2, 21) mit Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) (Bio -	Montag	M enü 3			E: 13.0 KH: 76.9
Menü 1 Berliner Linseneintopf (1, 2, 21) mit Vollkombrot (1, 3, 4, 5, 23) (Bio - Vollkombrot) Vollkombrot (1, 2, 21) mit Vollkombrot (1, 3, 4, 5, 23) (Bio - Vollkombrot) F. 1.8 Kili 35. Kili 35.		Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Saure Sahne Schnittlauch - Dip (12), Sonnenblumenkerne		
Menü 2 Spimatsaucc (Bio - Gouda) (1, 2, 8, 12, 27) mit Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) und geriebenem Gouda (12) (Bio - Gouda) E. 11.1 KH-624	Dienstag	Menü 1			E: 9.0 KH: 35.4
Menü 2 Tomatencremesuppe (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie) mit Reis (Bio - Fair Trade - Reis), Croutons (1, 2) und Saure Menü 3 Möhren - Kartoffelgratin (12) (Bio - Kartoffel, Bio - Gouda, Bio - Möhre) mit Käsesauce (1, 2, 8, 12, 27) (Bio - Zwiebel, Bio - Gouda) Vitalbar Vitalbar Hühnerfrikassee (1, 2, 12, 21) (Bio - Hähnchenfleisch) mit Reis (Bio - Fair Trade - Reis) Hühnerfrikassee (1, 2, 12, 21) (Bio - Hähnchenfleisch) mit Reis (Bio - Fair Trade - Reis) Menü 3 Gurkenquark (12) mit Butter - Kartoffel (12) (Bio - Kartoffel), Leinöl und Möhrensalat Vitalbar Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Tomateurohkost, Hirtenkäse - Dip (12), Sonnenblumenkerne Freitag Menü 1 Vollkormudeln (1, 2) (Bio - Vollkormudeln) mit Tomatensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebel) und geriebenem Gouda (12) (Bio - Gouda) Wildlachs in Gemüsecurry (1, 2, 9, 21) (Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Blumenkohl, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie) mit Couscous (1, 2) (Bio - John, Kiel-John, Kral-John, Kra		Menü 2			E: 15.5 KH: 62.0
Menü 2 Menü 2 Menü 2 Menü 3 Möhren - Kartoffelgratin (12) (Bio - Kartoffel, Bio - Gouda, Bio - Möhren Fr. 7.9 KH: 30.5		Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Tomatenrohkost, Basilikum - Dip (8, 12, 27), Sonnenblumenkerne		
Menü 3 Möhren - Kartoflelgratın (12) (Bio - Kartoflel, Bio - Gouda, Bio - Möhre) mit Käsesauce (1, 2, 8, 12, 27) (Bio - Zwiebel, Bio - Gouda) Vitalbar Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkennohkost, Sour Cream Dip (12), Sounenblumenkerne, Vanillejoghurt (12) (Bio - Quark, Bio - Indurth, Bio - Andel Hühnerfrikassee (1, 2, 12, 21) (Bio - Hähnchenfleisch) mit Reis (Bio - Fair Trade - Reis) Menü 3 Gurkenquark (12) mit Butter - Kartoffel (12) (Bio - Kartoffel), Leinöl und Möhrensalat Vitalbar Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Tomatenrohkost, Hirtenkäse - Dip (12), Sounenblumenkerne Freitag Menü 1 Vollkornmudeln (1, 2) (Bio - Vollkornmudeln) mit Tomatensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebel) und geriebenem Gouda (12) (Bio - Gouda) Widlachs in Gemüsecurry (1, 2, 9, 21) (Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Blumenkohl, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie) mit Couscous (1, 2) (Bio - Couscous) Vitalbar Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenohkost, Frischäse - Schnittlauch - Dip (12), Erbser-joghurt (12) (Bio - Quark, Bio - Joghurt, Bio - Zwiebel) und geriebenem Gouda (12) (Bio - Couscous)	Mittwoch	Menü 2	Sellerie) mit Reis (Bio - Fair Trade - Reis), Croutons (1, 2) und Saure		E: 4.3 KH: 30.3
Donnerstag Menü 2 Hühnerfrikassee (1, 2, 12, 21) (Bio - Hähnchenfleisch) mit Reis (Bio - Fair Trade - Reis) Menü 3 Gurkenquark (12) mit Butter - Kartoffel (12) (Bio - Kartoffel), Leinöl und Möhrensalat Vitalbar Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Tomatenrohkost, Hirtenkäse - Dip (12), Sonnenblumenkerne Vollkormudeln (1, 2) (Bio - Vollkormudeln) mit Tomatensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebel) und geriebenem Gouda (12) (Bio - Gouda) Wildlachs in Gemüsecurry (1, 2, 9, 21) (Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Blumenkohl, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie) mit Couscous (1, 2) (Bio - Gouscous) E: 20.0 E: 20.0 E: 11.9 KH: 50.2	_	M enü З			E: 8.4 KH: 27.2
Menü 2 Hühnerfrikassee (1, 2, 12, 21) (Bio - Hähnchenfleisch) mit Reis (Bio - Fair kcal: 219 E: 7.8 KH: 26.5		Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Sour Cream Dip (12), Sonnenblumenkerne, Vanillejoghurt (12) (Bio - Quark, Bio - Joehurt). Bio - Apfel		
Menü 3 Witalbar Vitalbar Vollkormudeln (1, 2) (Bio - Vollkormudeln) mit Tomatensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebel) und geriebenem Gouda (12) (Bio - Gouda) Wildlachs in Gemüsecurry (1, 2, 9, 21) (Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Blumenkohl, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie) mit Couscous (1, 2) (Bio - Couscous) Kitalbar Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Tomatenrohkost, Hirtenkäse - Dip (12), Sonnenblumenkerne Vollkormudeln (1, 2) (Bio - Vollkormudeln) mit Tomatensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebel) und geriebenem Gouda (12) (Bio - Gouda) E: 12.9 KH: 63.6 Wildlachs in Gemüsecurry (1, 2, 9, 21) (Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Blumenkohl, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie) mit Couscous (1, 2) (Bio - Couscous) Kitalbar Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Frischkäse - Schmittlauch - Dip (12), Erdbeerjoghurt (12) (Bio - Quark, Bio - Joghurt, B	Donnersta	ng	Hühnerfrikassee (1, 2, 12, 21) (Bio - Hähnchenfleisch) mit Reis (Bio - Fair		E: 7.8 KH: 26.5
Menü 1 Vollkormudeln (1, 2) (Bio - Vollkormudeln) mit Tomatensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebel) und geriebenem Gouda F: 9.1 Wildlachs in Gemüsecurry (1, 2, 9, 21) (Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Blumenkohl, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie) mit Couscous (1, 2) (Bio - KH: 50.6) Vitallan Zujeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Frischkäse - Schmittlauch - Dip (12), Erdbeerjoghurt (12) (Bio - Quark, Bio - Joghurt, 22)	_	М enü 3			E: 9.3 KH: 32.9
Menü 1 Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit Tomatensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebel) und geriebenem Gouda E: 12.9 E: 12.9 KH: 63.6 Wildlachs in Gemüsecurry (1, 2, 9, 21) (Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Blumenkohl, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie) mit Couscous (1, 2) (Bio - KH: 50.6 Vite llace Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Frischkäse - Schnittlauch - Dip (12), Erdbeerjoghurt (12) (Bio - Quark, Bio - Joghurt, 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20	_	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Tomatenrohkost, Hirtenkäse - Dip (12), Sonnenblumenkerne		
Menü 2 Blumenkohl, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie) mit Couscous (1, 2) (Bio - F: 11.9 KH: 50.6) Vite Born Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Frischkäse - Schmittlauch - Dip (12), Erdbeerjoghurt (12) (Bio - Quark, Bio - Joghurt,	Freitag		21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebel) und geriebenem Gouda		E: 12.9 KH: 63.6
Vitalbar Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Frischkäse - Schnittlauch - Dip (12), Erdbeerjoghurt (12) (Bio - Quark, Bio - Joghurt,	_	Menü 2	Blumenkohl, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie) mit Couscous (1, 2) (Bio -		E: 20.0 KH: 50.5
Bio - Erdbeeren), Bio - Fair Trade - Banane		Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Frischkäse - Schnittlauch - Dip (12), Erdbeerjoghurt (12) (Bio - Quark, Bio - Joghurt, Bio - Erdbeeren), Bio - Fair Trade - Banane		