

Woche 02.07.-06.07.2018 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Jeanne Barez Grundschule (Gelb)

Montag	Klassik	Berliner Erbsensuppe (21,22) mit Kartoffelwürfel, frischem Wurzelgemüse (Bio-Karotten, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) dazu Vollkornknäckebrötchen (1,3,4)	kcal: 291 F: 1.6	E: 17.43 KH: 50.0
	Veggie			
	Vital	Vegetarisches Gemüsefrikassee (1,2,5,8,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhrenwürfel) mit Milchschnitzel und Reis (Bio-Reis)	kcal: 412 F: 12.0	E: 22.93 KH: 52.2
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Bohnensalat		
Dienstag	Klassik			
	Veggie	Fruchtiges Curry (1,2,12,21,22) von Apfel und Tomaten (Bio-Tomatenwürfel, Bio-Sellerie, Bio-Apfelwürfel, Bio-Zwiebeln) und Kichererbsen und dazu Langkornreis (Bio-Reis)	kcal: 401 F: 6.04	E: 9.96 KH: 76.53
	Vital	Rinderstreifen-Gemüsepfanne (1,2,6,21,22) (Bio-Paprika, Bio-Möhren, Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Grünkern) mit Reis (Bio-Reis) und einem SourCream-Dip (12)	kcal: 459 F: 6.54	E: 16.47 KH: 82.87
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Gurkensalat		
Mittwoch	Klassik	Gorgonzolasauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit frischen Champignons und Fussili (1,2) (Bio-Nudel)	kcal: 468 F: 16.07	E: 15.61 KH: 63.66
	Veggie			
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Tomatensalat		
Donnerstag	Klassik	Mediterranes Grillgemüse (1,2,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Zucchini, Bio-Paprika, Bio-Tomatenwürfel) mit Vollkornreis	kcal: 363 F: 14.12	E: 8.58 KH: 55.09
	Veggie			
	Vital	Herzhafter Goulasch vom Rind (1,2,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhrenwürfel) mit Preiselbeer-Rotkohl (Bio-Zwiebeln) und Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter)	kcal: 440 F: 14.47	E: 23.21 KH: 51.11
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Aprikosen-Vanillequark (12)		
Freitag	Klassik	Zwei gekochte Eier (8) in einer Senfrahmsauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) dazu ein Karottensalat (1,6) (Bio-Möhren, Bio-Apfelwürfel, Bio-Grünkern) und hausgemachter Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter)	kcal: 481 F: 24.76	E: 17.19 KH: 44.92
	Veggie			
	Vital	Thunfisch-Tomatensauce (1,2,9,21,26) (Bio-Vollkornmehl, Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Tomatenwürfel, Oliven, getrockneten Tomaten) dazu Bio-Fusilli (1,2)	kcal: 409 F: 5.66	E: 20.8 KH: 65.91
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Gewürzgurken (22)		

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 Pecannüsse, 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.