

Woche 21.01.-25.01.2019 (Änderungen vorbehalten)
Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Jeanne Barez Grundschule (Gelb)

Tag	Kategorie	Bestandteile	kcal:	E:	F:	KH:
Montag	Klassik					
	Veggie	Zwei Semmelknödel (1,2,8) in einer Champignonsauce (1,2,12,21) (Bio-Vollkornmehl, Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie) dazu frische Buttermöhren (12)	kcal: 451	E: 16.6	F: 15.5	KH: 58.2
	Vital	Apfel-Kichererbsenragout (1,2,6,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Tomaten, Bio-Apple, Bio-Grünkern) mit Reis (Bio-Langkornreis)	kcal: 415	E: 10.3	F: 6.4	KH: 78.8
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Weiße Beetesalat				
Dienstag	Klassik					
	Veggie	Gemüse-Sojafrikassee (1,2,11,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhren, Bio-Sojaschnetzel) mit Champignons, Kapern dazu Langkornreis (Bio-Reis)	kcal: 382	E: 20.6	F: 10.5	KH: 50.8
	Vital	Wurstgulasch (1,2,21) (Geflügel) mit frischem Gemüse (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Paprika, Bio-Tomaten, Bio-Paprika) mit Bio-Nudeln (1,2)	kcal: 397	E: 20.8	F: 4.6	KH: 65.6
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Gewürzgurken (22)				
Mittwoch	Klassik					
	Veggie	Eintopf von roten Linsen (1,2,21,22) Orientalisch gewürzt (Vorsuppe) (Bio-Tomaten, Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln), süße Polenta (12) (Bio-Milch) mit einer Kirschsauce	kcal: 518	E: 20.1	F: 13.9	KH: 74.1
	Vital	Vegetarische Maultaschen (1,2,8,21) in einem Gemüseeintopf (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Blumenkohl, Bio-Möhren) dazu ofenfrisches Baguette (1,2) (Bio-Baguette)	kcal: 431	E: 11.4	F: 18.8	KH: 51.3
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Blattsalate und Buttermilch-Zitronendressing (12)				
Donnerstag	Klassik					
	Veggie	Vegetarisch gefüllte Paprikaschote (1,2,8,11,12,21,22) mit einem Linsencurry (1,2,6,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Blumenkohl, Bio-Paprika, Bio-Möhren, Bio-Grünkern) mit Reis (Bio-Langkornreis)	kcal: 358	E: 10.6	F: 8.2	KH: 60.5
	Vital	Gelber Erbseneintopf (21,22) (Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit einer Geflügelwiener (21,22)	kcal: 332	E: 27.6	F: 3.8	KH: 44.8
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Vanillequark (12) mit Vollkorncerialien (1,2,4,5)				
Freitag	Klassik	Bio-Nudeln (1,2) mit einer Paprika-Zucchini-sauce (1,2,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Paprika, Bio-Zucchini) und geriebenem Käse (12)	kcal: 388	E: 14.6	F: 5.9	KH: 66.2
	Veggie					
	Vital	Gebratenes Fischfilet (1,2,9) auf einer Zitronensauce (1,2,12,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Zitronen) und Gemüsebulgur (1,2) (Bio-Bulgur, Bio-Blumenkohl, Bio-Paprika, Bio-Möhren)	kcal: 366	E: 13.9	F: 8.0	KH: 45.5
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Möhrensalat				

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.