

Woche 16.04.-20.04.2018 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Jeanne Barez Grundschule (Gelb)

Montag	Klassik	Gemüsesoljanka (1,2,21,22) mit Sauergemüse (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Paprika, Bio-Tomatenwürfel, Bio-Möhren, Gewürzgurken, Kapern) mit Bio-Reis und saurer Sahne (12)	kcal: 422 F: 7.19	E: 10.89 KH: 77.91
	Veggie			
	Vital	FrISChe Spätzle (1,6,8) aus der Pfanne mit einer feinen Käsesauce (1,2,12,21,22) (Bio-Gouda, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und dazu Erbsen-Maisgemüse (12) (Bio-Erbsen, Bio-Mais)	kcal: 320 F: 14.7	E: 9.69 KH: 37.31
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse der Saison		
Dienstag	Klassik			
	Veggie	Blumenkohlentopf (1,2,12,21,22) mit frischem Rahm (Bio-Blumenkohl, Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und Kartoffelwürfel dazu Vollkorn Knäckebrot (1,3,4)	kcal: 350 F: 8.95	E: 16.54 KH: 48.3
	Vital	Rindergeschnetzeltes (1,2,11,12,21) mit Butterbohnen (12) und Salzkartoffeln	kcal: 415 F: 17.12	E: 16.79 KH: 47.26
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse der Saison		
Mittwoch	Klassik	Mildes Paprika - Sojageschnetzeltes (1,2,11,12,21,22) (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio Paprika und Bio-Sojaschnetzel) und dazu Couscous (1,2,21,22) (Bio Couscous)	kcal: 463 F: 12.26	E: 19.04 KH: 64.86
	Veggie	Berliner Kartoffelsuppe (12,21,22) (Vorsuppe) (mit Bio-Möhren, Bio Sellerie) Schupfnudeln (1,2,8) mit Apfelmus und Vanillesauce (12) (Bio- Milch, gemahlene Vanilleschote)	kcal: 450 F: 7.09	E: 13.25 KH: 80.92
	Vital			
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse der Saison		
Donnerstag	Klassik			
	Veggie	Bio-Makkaronellis (1,2) mit einer Kräuterrahmsauce (1,2,12,21,22) (mit Bio-Sellerie, Bio Zwiebel, Bio Sahne) und dazu geriebener Bio-Gouda (12)	kcal: 619 F: 24.48	E: 17.24 KH: 78.49
	Vital	Putenragout (1,2,12,21) "Gyros Art" (mit frischen Möhren Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und Bio- Reis	kcal: 296 F: 6.91	E: 9.64 KH: 49.91
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse der Saison		
Freitag	Klassik			
	Veggie	Linsenragout (1,2,6,12,21,22) mit knackigen Gemüsen (Bio-Blumenkohl, Bio-Paprika, Erbsen,rote Linsen, Bio-Karotten, Mais, Bio-Grünkern, Bio-Vollkornmehl) mit Salzkartoffeln	kcal: 395 F: 9.92	E: 13.15 KH: 60.56
	Vital	Auflauf vom Seelachs (9,12) "Tomate Mozzarella" auf einer Käsesauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Käse) und dazu Gemüsereis (Bio Reis, Bio Karotten, Mais, Erbsen)	kcal: 381 F: 9.55	E: 19.35 KH: 53.4
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse der Saison		

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.