

Woche 15.10.-19.10.2018 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Jeanne Barez Grundschule (Gelb)

<b>Montag</b>	Klassik			
	Veggie	Gemüsesoljanka (1,2,21,22) mit Sauergemüse (Bio-Paprika, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhren, Bio-Tomatenwürfel, Gewürzgurken, Kapern) mit Vollkornreis und Saurer-Sahne (12)	kcal: 422 F: 8.46	E: 11.85 KH: 77.91
	Vital	FrISChe Spätzle (1,2,6,8,12) mit Rahmchampignons (1,2,6,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Grünkern) und dazu frISChe Petersilie	kcal: 551 F: 20.23	E: 22.03 KH: 67.84
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Gewürzgurken (22)		
<b>Dienstag</b>	Klassik			
	Veggie	Magdeburger Bohnenragout (1,2,12,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhrenwürfel) mit hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter)	kcal: 397 F: 15.82	E: 7.82 KH: 52.81
	Vital	Wurstgulasch (1,2,21) vom Hähnchen (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Paprika, Bio-Tomaten) mit Bio-Spirellies (1,2)	kcal: 409 F: 4.74	E: 21.49 KH: 67.46
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Gurkensalat		
<b>Mittwoch</b>	Klassik	Sojageschnetzeltes (1,2,11,12,21,22) "Stroganoff" in einer Champignonsauce (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Sojaschnetzel, Roter Bete und Gewürzgurkenwürfel) dazu Bio-Langkornreis	kcal: 378 F: 11.19	E: 14.7 KH: 54.09
	Veggie	Blumenkohlcremsuppe (1,2,12,21,22) (Vorsuppe) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Blumenkohl) Panecakess (1,2,8,12) mit Apfelmus und Zucker und Zimt	kcal: 454 F: 13.2	E: 8.82 KH: 72.73
	Vital			
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Eisbergsalat mit Mais und Joghurtdressing (12)		
<b>Donnerstag</b>	Klassik	Kartoffelrahmsuppe (12,21,22) (Bio-Karotten, Bio-Selleriewürfel, Bio-Zwiebeln) dazu eine Geflügelwiener (21,22)	kcal: 352 F: 10.03	E: 16.91 KH: 46.22
	Veggie	Schmorkohl (1,2,21,22) (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Karotten, Bio-Vollkornmehl) mit Salzkartoffeln	kcal: 354 F: 6.3	E: 9.58 KH: 62.63
	Vital			
	FrISChe-Bar	frisches Obst und Gemüse, Apfel-Zimtquark (12)		
<b>Freitag</b>	Klassik	Würziges asiatisches Süss-Sauer-Gemüse (1,2,11,21,22,23) (Bio-ErbSen, Bio-Karotten, Bio-Zwiebeln, Bio-Blumenkohl, Bio-Paprikastreifen, Champignons, Porree) Bio-Langkorneis und frischem Chinakohl	kcal: 316 F: 2.43	E: 8.4 KH: 64.93
	Veggie			
	Vital	Gedünsteter Seelachs in Gemüse-Käsesauce (1,2,9,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Käse) dazu Vollkornreis	kcal: 414 F: 17.41	E: 19.71 KH: 47.78
	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 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.