

Woche 22.01.-26.01.2018 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Jeanne Barez Grundschule (Gelb)

Montag	Klassik	Kohlroulade (1,8,12,22) (Schwein) mit Specksauce (1,2,11,21) (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie) und hausgemachter Kartoffelstampf (12) (Bio-Butter, Bio-Milch)	kcal: 358 F: 15.12	E: 12.19 KH: 41.68
	Veggie			
	Vital	Gemüsepfanne an einer Mexicosauce (1,2,6,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhrenwürfel, Bio-Tomatenwürfel, Bio-Paprikastreifen, Bio-Grünkern, Kidneybohnen) dazu gelben Bio Reis	kcal: 409 F: 13.73	E: 9.15 KH: 61.53
	Frische-Bar	frisches Obst der Saison		
Dienstag	Klassik			
	Veggie	Gebackene Falaffelbällchen (1,2) auf einem Blumenkohlcurry (1,2,12,21,22) (Bio-Blumenkohl, Bio-Vollkornmehl, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit Bio-Reis, Joghurt - Minzdip (12) (Bio-Joghurt)	kcal: 338 F: 8.21	E: 12.16 KH: 54.58
	Vital	Chicken-Nuggets (1,2) (Hähnchenbrustfilet) auf einer Tomaten-Rosmarinsauce (1,2,21,22) (Bio-Tomatenwürfel, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) dazu Bio Reis	kcal: 425 F: 9.04	E: 19.23 KH: 67.34
	Frische-Bar	Möhrensalat		
Mittwoch	Klassik			
	Veggie	Kürbis - Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter) mit Zitronensauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Gouda, Bio-Zitronen) und dazu Erbsengemüse (12) (Bio-Butter)	kcal: 611 F: 28.13	E: 15.93 KH: 69.24
	Vital	Steckrüben-Karottenragout (1,2,12,21) (Bio-Möhren) in einer Rahmsauce (12) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit Spätzle (1,6,8)	kcal: 331 F: 6.99	E: 10.25 KH: 55.79
	Frische-Bar	Bourbon-Vanillequark (12)		
Donnerstag	Klassik			
	Veggie	Kürbiscremesuppe (1,2,12,21,22) (Vorsuppe) (Bio-Kürbis, Bio-Sellerie und Bio-Möhrenwürfel, Bio-Tomatenwürfel, Bio-Vollkornmehl) Milchreis (12) (Bio-Milch, Bio Reis) mit Apfelmus und Zimtucker	kcal: 515 F: 10.97	E: 11.97 KH: 90.47
	Vital	Barbecue - Gemüsepfanne mit Milchschnitzel (1,2,5,6,8,12,21) (Bio-Tomatenwürfel, Bio-Paprika, Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Grünkern, Kidneybohnen, Möhren, Erbsen, Mais) mit Salzkartoffeln	kcal: 451 F: 4.4	E: 25.55 KH: 74.16
	Frische-Bar	Eisbergsalat mit Buttermilch-Zitronendressing (12)		
Freitag	Klassik			
	Veggie	Weißkohl - Rahmeintopf (2,11,12,21) (mit Bio Karotten, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und Kartoffelwürfel, Vollkorn Knäckebrot (1,3,4)	kcal: 446 F: 7.82	E: 16.58 KH: 74.26
	Vital	Gebackener Seelachs (1,9) auf einer Joghurt - Apfelremoulade (8,12) (Bio-Joghurt, Bio-Apfelwürfel, Bio-Zwiebelwürfel) und dazu Salzkartoffeln	kcal: 530 F: 20.13	E: 20.02 KH: 65.15
	Frische-Bar	Gurkenrahmsalat (12)		

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.