

Woche 25.09.-29.09.2017 (Änderungen vorbehalten)  
Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Jeanne Barez Grundschule (Gelb)

|                   |             |  |                       |                       |
|-------------------|-------------|--|-----------------------|-----------------------|
| <b>Montag</b>     | Klassik     |  |                       |                       |
|                   | Veggie      | Linsenragout mit knackigen Gemüsen (1,2,6,12,21,22) (Bio - Blumenkohl, Bio-Paprika, Erbsen,rote Linsen, Bio Karotten, Mais, Bio-Grünkern) mit Couscous (1,2,21,22) (Bio-Couscous)              | kcal: 510<br>F: 12.52 | E: 18.11<br>KH: 77.21 |
|                   | Vital       | Blumenkohlgemüse (12) (Bio Blumenkohl) mit brauner Bröselbutter (1,2,12) auf einer Zitronensauce (1,2,12,21,22) und dazu Kartoffelstampf (12) (mit Bio Milch)                                  | kcal: 517<br>F: 31.97 | E: 7.38<br>KH: 46.58  |
|                   | Frische-Bar | frisches Obst der Saison   |                       |                       |
| <b>Dienstag</b>   | Klassik     | Eine Polentatasche (1,2,12) auf orientalischen Gewürzsauce (1,2,21,23) (Bio-Vollkornmehl,Bio Tomatenwürfel) mit knackigen Gemüsen (Bio Karotten, Bio Sellerie, Kichererbsen), Olivenkartoffeln | kcal: 402<br>F: 8.62  | E: 12.02<br>KH: 66.24 |
|                   | Veggie      |  |                       |                       |
|                   | Vital       | "Köttbullar" Hackklößchen (1,2,8) vom Hähnchen auf einer Bratenrahmsauce (1,2,12,21) (Bio-Vollkornmehl)mit Preiselbeeren und dazu Kartoffelstampf (12) (mit Bio Milch)                         | kcal: 371<br>F: 13.37 | E: 17.73<br>KH: 42.84 |
|                   | Frische-Bar | Gurken-Tomatensalat mit Ebly (1,2)   |                       |                       |
| <b>Mittwoch</b>   | Klassik     | Berliner Erbsensuppe (21,22) mit Kartoffelwürfel, frischem Wurzelgemüse (Bio Karotten, Bio Sellerie) und dazu eine Geflügelwiener  | kcal: 409<br>F: 11.99 | E: 25.36<br>KH: 48.17 |
|                   | Veggie      | Knackiges Gemüse (12) (Erbsen, Bio-Karotten, Bio -Blumenkohl) auf einer Kräutersauce (1,2,12,21,22) mit Vollkornreis   | kcal: 408<br>F: 15.39 | E: 11.26<br>KH: 59.39 |
|                   | Vital       |  |                       |                       |
|                   | Frische-Bar | Heidelbeerquark (12)   |                       |                       |
| <b>Donnerstag</b> | Klassik     |  |                       |                       |
|                   | Veggie      | Frische Spätzle (1,2,8) aus der Pfanne mit einer feinen Käse- Gemüsesauce (1,2,12,21,22) mit (mit Bio-Käse,Möhren, Sellerie, Lauch) und dazu Erbsengemüse (12)                                 | kcal: 466<br>F: 15.96 | E: 17.22<br>KH: 61.81 |
|                   | Vital       | Mildes Paprika - Sojageschnetzeltes (1,2,11,12,21,22) (mit Bio Paprika und Bio-Sojaschnetzel) und dazu Bio Reis  | kcal: 403<br>F: 12.94 | E: 13.53<br>KH: 57.92 |
|                   | Frische-Bar | Chinakohl mit Zitronendressing (12)  |                       |                       |
| <b>Freitag</b>    | Klassik     | Tomaten-Rahmsuppe (1,2,12,21,22) (Bio Tomatenwürfel) und Bio - Reis und dazu Croutons (1,2)  | kcal: 545<br>F: 28.1  | E: 20.95<br>KH: 49.36 |
|                   | Veggie      |  |                       |                       |
|                   | Vital       | Feiner Sahnehering (9) in einer Apfel - Dillsauce (8,12) (Bio Apfel) mit Gewürzgurken und dazu Dillkartoffeln  | kcal: 515<br>F: 33.07 | E: 11.25<br>KH: 43.87 |
|                   | Frische-Bar | Kürbis-Apfelsalat (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.