

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

Jeanne Barez Grundschule (Rot)

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 F: 15.5	E: 16.6 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 F: 6.4	E: 10.3 KH: 78.8
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Weiße Beetesalat		
Dienstag	Klassik	Königsberger Klopse (1,2) in einer Kräutersauce (1,2,11,12,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) an Rote Beete (12,26) (Bio-Applewürfel) mit Salzkartoffeln	kcal: 439 F: 19.1	E: 18.6 KH: 45.6
	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 F: 10.5	E: 20.6 KH: 50.8
	Vital			
	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 F: 13.9	E: 20.1 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 F: 18.8	E: 11.4 KH: 51.3
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Blattsalate und Buttermilch-Zitronendressing		
Donnerstag	Klassik	Chili Con Carne (1,2,6,21) vom Rind (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhren, Bio-Paprika, Bio-Grünkernschrot) mit Vollkornreis und einem Sourcreme Dip (12)	kcal: 359 F: 9.4	E: 15.3 KH: 57.6
	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 F: 8.2	E: 10.6 KH: 60.5
	Vital			
	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 F: 5.9	E: 14.6 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-Parika, Bio-Möhren)	kcal: 366 F: 8.0	E: 13.9 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 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.