

Woche 22.01.-26.01.2018 (Änderungen vorbehalten)
Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Jeanne Barez Grundschule (Rot)

| | | | | |
|-------------------|-------------|---|-----------------------|-----------------------|
| Montag | Klassik | | | |
| | Veggie | Vegetarische Letschopfanne (1,2,21) (mit Bio-Paprika, Bio-Tomaten, Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie) mit Bio Spirellis (1), geriebener Käse (12) | kcal: 559 F: 9.7 | E: 19.65 KH: 94.97 |
| | 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 | Rindfleisch BBQ-Pfanne (1,2,21,22) (Streifen aus der Keule) mit (Bio-Paprika, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebel, Bio-Möhrenwürfel, Mais, Bohnen) mit Salzkartoffeln | kcal: 422 F: 4.54 | E: 16.51 KH: 76.16 |
| | Veggie | | | |
| | 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 | Karotten - Blumenkohlgemüse (1,2,6,12,21,22) (Bio-Blumenkohl, Bio-Möhrenwürfel, Bio-Grünkern) in einer Käsesauce (Bio-Käse, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit Vollkornreis | kcal: 427 F: 20.94 | E: 12.01 KH: 50.64 |
| | 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 | | | |
| | Frische-Bar | Eisbergsalat mit Buttermilch-Zitronendressing (12) | | |
| Freitag | Klassik | Mit Käse überbackener Blumenkohl (12) (Bio Blumenkohl) auf einer Tomatensauce (1,2,21,22) (mit Bio Tomatenwürfel, Bio-Sellerie) und dazu Bio-Fussili (1) | kcal: 498 F: 15.92 | E: 15.42 KH: 71.46 |
| | Veggie | | | |
| | 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.