

Woche 20.11.-24.11.2017 (Änderungen vorbehalten)
Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Jeanne Barez Grundschule (Rot)

| | | | | |
|-------------------|-------------|--|-----------------------|-----------------------|
| Montag | Klassik | | | |
| | Veggie | Mildes Paprika - Sojageschnetzeltes (1,2,11,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio Paprika und Bio-Sojaschnetzel) und Couscous (1,2,21,22) (Bio Couscous) | kcal: 400 F: 9.59 | E: 16.2 KH: 58.78 |
| | Vital | Vegetarische Letschopfanne (1,2,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio Paprika, Bio-Tomaten) mit Bio Spirellis (1), geriebener Gouda Käse (12) | kcal: 505 F: 9.32 | E: 17.92 KH: 84.15 |
| | Frische-Bar | frisches Obst der Saison | | |
| Dienstag | Klassik | | | |
| | Veggie | Blumenkohl - Karottengemüse (1,2,6,12,21,22) (Bio-Blumenkohl, Bio-Möhren, Bio-Grünkern) in einer Käsesauce (22) (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Käse) mit Salzkartoffeln | kcal: 419 F: 19.88 | E: 11.17 KH: 45.82 |
| | Vital | Chili con carne vom Rind (1,2,6,11,21) (Bio-Vollkornmehl, Bio Paprika, Bio Karotten, Bio Sellerie, Mais, Kidneybohnen, Bio-Grünkern), Bio Reis, Nachos (12) und Sour Creme Dip (12) | kcal: 485 F: 18.35 | E: 17.39 KH: 62.96 |
| | Frische-Bar | Gurken-Tomatensalat mit Ebly (1,2) | | |
| Mittwoch | Klassik | | | |
| | Veggie | Grünkern-Gemüsebolognes (1,2,6,21) von frischen Gemüsen (Bio-Tomatenwürfel, Bio-Karotten, Mais, Bio-Sellerie, Bio-Grünkernschrot) mit Bio Spirellis (1) und geriebener Käse (12) | kcal: 402 F: 8.66 | E: 14.66 KH: 64.25 |
| | Vital | Frische Champignons in einer Rahmsauce (1,2,12,21,22) (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Sahne) mit frischen Kräutern und dazu hausgemachter Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter) | kcal: 416 F: 19.62 | E: 10.94 KH: 45.83 |
| | Frische-Bar | Apfel-Zimtquark (12) | | |
| Donnerstag | Klassik | Gekochte Eier (8) in einer Senfcremsauce (1,2,12,21,22) (Bio-Zwiebel, Bio-Sellerie) mit hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter) und Möhrensalat (Bio-Möhren, Bio-Äpfelwürfel) | kcal: 443 F: 23.06 | E: 16.56 KH: 40.14 |
| | Veggie | | | |
| | Vital | Geschnetzeltes vom Rind (1,2,11,12,21) (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Sahne, Möhren) mit Butterbohnen (12) (Bio-Butter, Bio-Zwiebeln) und Salzkartoffeln | kcal: 358 F: 9.41 | E: 21.12 KH: 45.09 |
| | Frische-Bar | Chinakohl mit Mandarinendressing (12) | | |
| Freitag | Klassik | Tomaten-Rahmsuppe (1,2,12,21,22) (Bio Tomatenwürfel, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Sahne) und Bio - Reis und dazu Croutons (1,2) | kcal: 422 F: 15.4 | E: 10.46 KH: 59.3 |
| | Veggie | | | |
| | Vital | Gedünstes Seelachsfilet (9) in einer Dill - Zitronensauce (1,2,12,21,22) (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Zitronen) und dazu frisches Karottengemüse und Salzkartoffeln | kcal: 498 F: 30.42 | E: 11.24 KH: 45.52 |
| | Frische-Bar | sahniger Möhrensalat mit Frischkäse Tomaten-Dip (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.