

Woche 16.04.-20.04.2018 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Jeanne Barez Grundschule (Rot)

| | | | | |
|-------------------|-------------|--|-----------------------|-----------------------|
| Montag | Klassik | Gemüsesoljanka (1,2,21,22) mit Sauergemüse (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Paprika, Bio-Tomatenwürfel, Bio-Möhren, Gewürzgurken, Kapern) mit Bio-Reis und saurer Sahne (12) | kcal: 422 F: 7.19 | E: 10.89 KH: 77.91 |
| | Veggie | | | |
| | Vital | FrISChe Spätzle (1,6,8) aus der Pfanne mit einer feinen Käsesauce (1,2,12,21,22) (Bio-Gouda, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und dazu Erbsen-Maisgemüse (12) (Bio-Erbsen, Bio-Mais) | kcal: 320 F: 14.7 | E: 9.69 KH: 37.31 |
| | FrISChe-Bar | frisches Obst und Gemüse der Saison | | |
| Dienstag | Klassik | Pizzanudeln (1,2,21,22) "Speziale" (Putensalami, Bio-Paprika, Bio-Tomatenwürfel, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und milder Pepperoni, mit Bio-Nudeln (1,2) und geriebener Käse (12) | kcal: 476 F: 9.53 | E: 17.34 KH: 77.82 |
| | Veggie | | | |
| | Vital | Rindergeschnetzeltes (1,2,11,12,21) mit Butterbohnen (12) und Salzkartoffeln | kcal: 415 F: 17.12 | E: 16.79 KH: 47.26 |
| | FrISChe-Bar | frisches Obst und Gemüse der Saison | | |
| Mittwoch | Klassik | Mildes Paprika - Sojageschnetzeltes (1,2,11,12,21,22) (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio Paprika und Bio-Sojaschnetzel) und dazu Couscous (1,2,21,22) (Bio Couscous) | kcal: 463 F: 12.26 | E: 19.04 KH: 64.86 |
| | Veggie | Berliner Kartoffelsuppe (12,21,22) (Vorsuppe) (mit Bio-Möhren, Bio Sellerie) Schupfnudeln (1,2,8) mit Apfelmus und Vanillesauce (12) (Bio- Milch, gemahlene Vanilleschote) | kcal: 450 F: 7.09 | E: 13.25 KH: 80.92 |
| | Vital | | | |
| | FrISChe-Bar | frisches Obst und Gemüse der Saison | | |
| Donnerstag | Klassik | | | |
| | Veggie | | | |
| | Vital | | | |
| | FrISChe-Bar | | | |
| Freitag | Klassik | | | |
| | Veggie | Linsenragout (1,2,6,12,21,22) mit knackigen Gemüsen (Bio-Blumenkohl, Bio-Paprika, Erbsen,rote Linsen, Bio-Karotten, Mais, Bio-Grünkern, Bio-Vollkornmehl) mit Salzkartoffeln | kcal: 395 F: 9.92 | E: 13.15 KH: 60.56 |
| | Vital | Auflauf vom Seelachs (9,12) "Tomate Mozzarella" auf einer Käsesauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Käse) und dazu Gemüsereis (Bio Reis, Bio Karotten, Mais, Erbsen) | kcal: 381 F: 9.55 | E: 19.35 KH: 53.4 |
| | FrISChe-Bar | frisches Obst und Gemüse der Saison | | |

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.