

Woche 12.11.-16.11.2018 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Karl-Weise Grundschule

| | | | | |
|-------------------|-------------|---|----------------------|---------------------|
| Montag | Klassik | Bolognese von frischen Gemüsen (1,2,6,21) (Bio-Vollkornmehl, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Tomatenwürfel, Bio-Möhrenwürfel, Bio-Mais, Bio-Grünkernschrot) mit Bio-Spirellis (1,2), geriebener Käse (12) | kcal: 414 F: 7.6 | E: 14.7 KH: 69.3 |
| | Veggie | Serbischer Bohnenintopf (1,2,6,21) mit frischen Gemüsen (Bio-Tomaten, Bio-Möhren, Bio-Paprika, Bio-Grünkernschrot, Bio-Zucchini) weißen Bohnen, Sauerrahm (12) und Vollkornbaguette (1,2) | kcal: 471 F: 24.4 | E: 10.6 KH: 49.5 |
| | Vital | | | |
| | Frische-Bar | frisches Obst und Gemüse, Bohnensalat | | |
| Dienstag | Klassik | | | |
| | Veggie | Feines Eierfrikasseè (1,2,8,12,21,22) mit buntem Gemüse (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Erbsen, Bio-Möhren) und hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter) | kcal: 339 F: 16.5 | E: 13.7 KH: 31.7 |
| | Vital | Gebratene Hähnchenbruststreifen in einem Letschogemüse (1,2,21,22) (Bio-Zwiebeln, Bio-Paprika, Bio-Sellerie, Bio-Paprika) und dazu Vollkornreis | kcal: 434 F: 12.9 | E: 22.5 KH: 60.0 |
| | Frische-Bar | frisches Obst und Gemüse, Möhrensalat | | |
| Mittwoch | Klassik | | | |
| | Veggie | Kohlrabi-Möhreneintopf (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) Zwei Eierkuchen (1,8,12) mit Vanillesauce (12) (Bio-Milch) und hausgemachtem Apfelmus | kcal: 326 F: 15.3 | E: 12.0 KH: 34.4 |
| | Vital | Knöpfle (1,2,6,8) mit einer Spinat-Käsesauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Käse, Bio-Spinat) dazu ein Tomatendip (12) (Bio-Milch) | kcal: 396 F: 16.9 | E: 11.5 KH: 47.5 |
| | Frische-Bar | frisches Obst und Gemüse, Eisbergsalat und Joghurtdressing (12) | | |
| Donnerstag | Klassik | Currywursttopf (1,2,11,21,22,26) (Geflügelwurst) mit (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Tomaten, Bio-Apple) Salzkartoffeln | kcal: 370 F: 4.6 | E: 29.0 KH: 50.8 |
| | Veggie | Feiner Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter) mit einer Rahmsauce (1,2,12,21,22) (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Käse) und dazu Buttererbsen (12) (Bio-Erbsen) | kcal: 364 F: 17.5 | E: 9.3 KH: 40.0 |
| | Vital | | | |
| | Frische-Bar | frisches Obst und Gemüse, Himbeerjoghurt (12) | | |
| Freitag | Klassik | Bio-Fussili (1,2) in einem Basilikumpesto-Rahmsauce (8,12,26) (Bio-Paprika, Bio-Tomatenwürfel, Basilikum, Olivenöl, Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Bio-Gouda) | kcal: 531 F: 20.0 | E: 14.2 KH: 70.6 |
| | Veggie | | | |
| | Vital | Gebratener Seelachs (1,2,9) mit Käsesauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Käse) auf Rahmkarotten (12) und Petersilienkartoffeln | kcal: 535 F: 22.3 | E: 19.9 KH: 59.6 |
| | Frische-Bar | frisches Obst und Gemüse, Weißkohlsalat | | |

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 Pecannüsse, 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.